

ESSAI PRÉSENTÉ À L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ERGOTHÉRAPIE (M. Sc.)

PAR  
PHYLLICIA NAULT

ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL ET BIEN-ÊTRE DES FEMMES EN  
AGRICULTURE

DÉCEMBRE 2019

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de cet essai a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son essai.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur cet essai. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de cet essai requiert son autorisation.

## REMERCIEMENTS

Je désire remercier les nombreuses personnes qui ont contribué à la réussite de ce projet. Tout d'abord, je tiens à remercier Lyne Desrosiers, directrice de recherche et professeure au département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR), pour son accompagnement et son appui tout au long de mon essai. Dès le début, elle a accepté de se lancer avec moi dans ce projet peu commun et m'a permis de me dépasser à travers cet essai. J'aimerais aussi remercier mon réviseur externe pour ses commentaires pertinents m'ayant permis de bonifier cet essai ainsi que tous les professeurs et les chargés de cours qui m'ont transmis leur passion pour l'ergothérapie à travers ces dernières années. De plus, j'aimerais aussi remercier mes collègues de séminaire pour leurs commentaires constructifs qui ont permis de structurer mon essai et de faire avancer mes réflexions au fil de nos rencontres.

Ensuite, j'aimerais également remercier toutes les participantes de cette étude qui ont pris le temps de répondre à mon questionnaire. Plus particulièrement, j'aimerais remercier les trois participantes ayant accepté d'effectuer les entrevues, et ce, pour leur disponibilité et leur ouverture lors de nos discussions. Leurs contributions ont permis d'enrichir la compréhension des résultats issus du questionnaire.

Finalement, j'aimerais faire une mention spéciale à ma famille et mes amies pour leur soutien tout au long de ce parcours universitaire. Un merci à ma famille qui m'a toujours encouragée à persévérer et à donner le meilleur de moi-même. Également, un merci spécial à mes amies Audrey et Sabrina qui m'ont accompagné lors des moments de rédaction cet été et ont contribué par leurs encouragements à la réalisation de cette étude.

## TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS.....	ii
TABLE DES MATIÈRES .....	iii
LISTE DES TABLEAUX.....	vi
LISTE DES ABRÉVIATIONS .....	vii
RÉSUMÉ.....	viii
ABSTRACT .....	ix
1. INTRODUCTION .....	1
2. PROBLÉMATIQUE.....	3
3. RECENSION DES ÉCRITS .....	6
3.1. Équilibre et déséquilibre occupationnel .....	6
3.1.1. Continuum de l'équilibre et du déséquilibre occupationnel .....	6
3.1.2. Impacts de l'équilibre et du déséquilibre occupationnel .....	7
3.2. Agriculture : mode de vie et santé mentale .....	8
3.2.1. Mode de vie des agriculteurs.....	8
3.3. Les femmes en agriculture.....	11
3.3.1 Phénomène de double ou triple tâche.....	12
3.3.2 Santé mentale et bien-être des agricultrices.....	12
3.4. Objectif et question de recherche.....	14
4. CADRE THÉORIQUE .....	15
4.1. Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO) ....	15
4.2. Liens entre le MCREO et cette étude.....	17
5. Méthode.....	18
5.1. Devis de recherche .....	18
5.2. Participantes.....	18
5.3. Échantillonnage.....	18
5.4. Volet quantitatif .....	19
5.4.1. Collecte de données quantitatives .....	19

5.4.2. Analyses quantitatives .....	20
5.5. Volet qualitatif .....	21
5.5.1. Collecte de données qualitatives .....	21
5.5.2. Analyses qualitatives .....	21
5.6. Considérations éthiques .....	22
6. Résultats .....	23
6.1. Description des participantes .....	23
6.1.1. Participantes à la phase quantitative .....	23
6.1.2. Participante à la phase qualitative .....	24
6.2. Satisfaction en regard de l'engagement occupationnel .....	24
6.3. Équilibre occupationnel des participantes .....	28
6.4. Bien-être subjectif des participantes .....	30
6.5. Relation entre le bien-être et différentes variables.....	31
6.6. Phénomène de la double ou triple tâche .....	31
6.6. Pistes de solution pour favoriser le bien-être et l'équilibre occupationnel des agricultrices .....	32
7. Discussion.....	34
7.1. Retour sur la question de recherche et l'objectif de l'étude .....	34
7.2. Interprétation des résultats et comparaison avec les écrits scientifiques.....	35
7.2.1. Analyses descriptives et qualitatives .....	35
7.2.2. Analyses inférentielles.....	38
7.3. Forces et limites de l'étude.....	40
7.4. Retombées de l'étude .....	41
7.5. Avenues pour la recherche.....	41
8. Conclusion.....	43
Références .....	44

ANNEXE A FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT du questionnaire en ligne .....	47
ANNEXE B FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT DE L'ENTREVUE .....	50
ANNEXE C QUESTIONNAIRE EN LIGNE .....	53
ANNEXE D CANEVAS D'ENTREVUE SEMI-STRUCTURÉE .....	63

## **LISTE DES TABLEAUX**

Tableau 1. Caractéristiques des participants .....	24
Tableau 2. Satisfaction de son engagement par rapport à différentes occupations .....	25
Tableau 3. Impact de la condition féminine sur le travail à la ferme .....	26
Tableau 4. Difficultés liées au mode de vie en agriculture .....	27
Tableau 5. Conciliation de la vie professionnelle avec sa vie personnelle et celle de son entourage .....	28
Tableau 6. Équilibre occupationnel perçu.....	29
Tableau 7. Indices d'équilibre dans l'occupation.....	30

## **LISTE DES ABRÉVIATIONS**

ACE : Association canadienne en ergothérapie

AVQ : Activités de la vie quotidienne

CSSRA : Coop de solidarité de services de remplacement agricole

MCREO : Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel

MCRO : Modèle canadien du rendement occupationnel

UQTR : Université du Québec à Trois-Rivières



## RÉSUMÉ

**Problématique** : Les travailleurs agricoles sont particulièrement à risque de vivre un déséquilibre occupationnel en raison de la prépondérance de leur travail dans leur horaire. Celui-ci peut avoir plusieurs impacts négatifs sur la santé mentale des individus et affecter leur niveau de bien-être. Les agricultrices pourraient être plus vulnérables en raison du phénomène de double ou triple tâche qui caractérise leurs occupations. Toutefois, peu d'études se sont intéressées à ce groupe jusqu'à maintenant. **Objectif** : Explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles et leur bien-être. **Cadre conceptuel** : Le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO) a été utilisé pour la collecte de données et l'analyse des résultats. **Méthode** : Cette étude a été effectuée avec un devis mixte séquentiel explicatif. Les résultats ont été obtenus grâce à un questionnaire en ligne documentant les caractéristiques sociodémographiques et professionnelles, l'engagement occupationnel et le bien-être subjectif. Ce dernier élément a été mesuré avec l'échelle de satisfaction de vie de Blais, Vallerand, Pelletier et Brière (1989). Ensuite, des entrevues semi-structurées ont été effectuées pour approfondir la compréhension des résultats. **Résultats** : Un échantillon de 188 agricultrices ont participé à la phase quantitative et 3 à la phase qualitative. Le phénomène de la double ou triple tâche crée un déséquilibre occupationnel ayant des répercussions sur les occupations de loisirs, du sommeil et d'entretien de la propriété. L'indice de l'équilibre occupationnel, soit le temps accordé aux occupations, est corrélé avec le bien-être pour les occupations du sommeil ( $p = 0,001$ ) et des loisirs de couple ( $p = 0,029$ ). Quant à l'expérience subjective, soit la satisfaction de l'engagement occupationnel, onze occupations sont corrélées avec le bien-être : le travail à la ferme ( $p < 0,000$ ), le travail à l'extérieur ( $p = 0,005$ ), les soins personnels ( $p = 0,009$ ), le sommeil ( $p = 0,003$ ), les tâches liées à la préparation de repas ( $p < 0,000$ ), les tâches liées à l'entretien de la maison ( $p = 0,012$ ), les tâches ménagères ( $p = 0,002$ ) ainsi que les loisirs personnels ( $p < 0,000$ ), de couple ( $p < 0,000$ ), familiaux ( $p = 0,002$ ) et sociaux ( $p < 0,000$ ). Plusieurs solutions ont été répertoriées : être flexible, communiquer avec ses pairs, utiliser des services pour réduire sa charge de travail, avoir un bon réseau social et intégrer les technologies à l'entreprise agricole. **Discussion** : Les analyses suggèrent que la diversité occupationnelle, issue du phénomène de la double ou triple tâche, a un impact positif sur le bien-être. Également, l'indice d'équilibre dans l'occupation a permis de déterminer que le niveau de bien-être est plus élevé lorsque l'engagement dans les loisirs de couple et dans le sommeil se trouve dans une zone d'équilibre occupationnel. Toutefois, les analyses suggèrent que la satisfaction occupationnelle est beaucoup plus déterminante pour le bien-être que le fait de pratiquer une occupation selon la durée souhaitée ce qui permet de supposer que la signifiante occupationnelle contribue de manière plus importante au bien-être que l'équilibre occupationnel objectif. **Conclusion** : Les agricultrices ont un niveau de bien-être modéré qui est influencé par les déséquilibres occupationnels qu'elles vivent au quotidien. Plusieurs solutions ont été proposées pour aider les agricultrices tout comme l'identification de la diversité occupationnelle et de la signifiante occupationnelle comme facteur de protection, mais d'autres études sont nécessaires pour examiner la contribution de celles-ci sur l'amélioration du bien-être et de la santé mentale des agricultrices.

**Mots-clés** : Équilibre occupationnel, déséquilibre occupationnel, agriculture, femme, agricultrice, bien-être.

## ABSTRACT

**Issue** : Agricultural workers are especially at risk of living occupational imbalance due to the important place of their work in their occupational schedule. It can have many negative impacts on their mental health and their well-being. Female farmers could be more vulnerable due to the phenomenon of double or triple task that characterize their occupations. However, very few studies have been conducted regarding this population until now. **Objective** : Explore the relationship between the occupational balance of female farmers and their well-being. **Conceptual framework** : The Canadian Model of Occupational Performance and Engagement (CMOP-E) has been used for data collection and results analysis. **Method** : This study has been done with an explanatory sequential mixed method. The results were obtained through an online questionnaire documenting participants' socio-demographic and professional characteristics, their occupational engagement and their subjective well-being, measured with the life satisfaction scale of Blais, Vallerand, Pelletier and Brière (1989). Subsequently, semi-structured interviews were conducted with three participants to deepen the understanding of the relationship between occupational balance and well-being. **Results** : A sample of 188 female farmers participated in the quantitative section and 3 in the qualitative section. The double or triple task phenomenon creates an occupational imbalance with repercussions on leisure, sleep and home maintenance. The occupational balance index and the time allotted for occupations are correlated with well-being for sleep ( $p = 0.001$ ) and couple leisure ( $p = 0.029$ ). As for the subjective experience, specifically the satisfaction of the occupational performance, eleven occupations are correlated with well-being: farm work ( $p < 0.000$ ), work outside the farm ( $p = 0.005$ ), personal care ( $p = 0.009$ ), sleep ( $p = 0.003$ ), tasks related to meal preparation ( $p < 0.000$ ), housekeeping tasks ( $p = 0.012$ ), household tasks ( $p = 0.002$ ) and personal leisure ( $p < 0.000$ ), couple leisure ( $p < 0.000$ ), family leisure ( $p = 0.002$ ) and social leisure ( $p < 0.000$ ). Several solutions to promote the occupational balance of female farmers have been identified: flexibility in the organization of their work day, communication with their peers, the use of services to reduce workload, having a good social network and the integration of technology in the farm. **Discussion** : Analyzes suggest that occupational diversity, result of the phenomenon of double or triple task, has a positive impact on well-being. Also, the index of occupational balance has allowed to determine that well-being is higher when the leisure and sleep performance are in an occupational balance area. However, analyzes suggest that occupational satisfaction is more important for the well-being than the realization of an occupation according to desired time. This suggests that occupational significance contributes more to well-being than objective occupational balance. **Conclusion** : Female farmers have a moderate level of well-being, which is influenced by the occupational imbalances they live daily. Several solutions have been proposed to help female farmers; however, further studies are needed to examine the contribution of those solutions to improve the well-being and mental health of female farmers.

**Key words** : Occupational balance, occupational imbalance, agriculture, women, female farmers, well-being.

## 1. INTRODUCTION

L'état de santé mentale et du bien-être de la population agricole constituent des préoccupations de plus en plus importantes en santé publique. Les études montrent qu'un nombre grandissant d'agriculteurs vivent des détresses psychologiques, de l'anxiété ainsi que des dépressions (Hossain, Eley, Coutts et Gorman, 2008; Kennedy, Maple, McKay et Brumby, 2014; Lafleur et Allard, 2006; Lunner Kolstrup, Kallioniemi, Lundqvist, Kymäläinen, Stallones et Brumby, 2013; Roy, Tremblay, Oliffe, Jbilou et Robertson, 2013; Roy et Tremblay, 2015). Leur niveau de bien-être aussi n'est pas optimal. En effet, plusieurs auteurs ont relevé que celui-ci est habituellement plus bas que chez les autres habitants de milieux ruraux et les autres travailleurs (Brew, Inder, Allen, Thomas et Kelly, 2016; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Plus encore, on observe actuellement une augmentation du nombre de suicides chez cette population (Hossain et al., 2008; Kennedy et al., 2014; Lafleur et Allard, 2006; Lunner Kolstrup et al., 2013; Roy et al., 2013; Roy et Tremblay, 2015).

Les caractéristiques inhérentes au mode de vie des agriculteurs créent une grande charge de travail qui les met à risque de vivre des déséquilibres occupationnels. Un tel état nuit à la santé mentale et au bien-être des personnes qui le vivent (Townsend et Polatajko, 2013). Les femmes, devant habituellement assumer de multiples rôles, sont plus susceptibles de vivre un phénomène de double ou triple tâche (Lunner Kolstrup et al., 2013) ce qui les met d'autant plus à risque de vivre des déséquilibres occupationnels. Toutefois, l'état de la santé mentale et du bien-être des agricultrices ont peu fait l'objet d'étude jusqu'à maintenant (Kennedy et al., 2014; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014), alors qu'elles font face aux mêmes facteurs de risques pour leur santé mentale que les agriculteurs, et ce, en plus de devoir concilier avec le phénomène de double ou triple tâche. Ce faisant, l'objectif de cette étude est d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles et leur bien-être.

D'abord, la problématique sera présentée ainsi qu'une recension des écrits sur les principaux concepts à l'étude : l'équilibre et le déséquilibre occupationnel, le mode de vie en agriculture, la santé mentale des agriculteurs ainsi que les caractéristiques des femmes

en agriculture. Par la suite, le cadre théorique, soit le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO), sera détaillé ainsi que la méthodologie de recherche utilisée qui s'illustre, entre autres, par la réalisation d'une cueillette de données avec un questionnaire en ligne et des entrevues semi-structurées. Une présentation des résultats ainsi qu'une discussion suivront dans le but d'établir un portrait des agricultrices du Québec, d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel et le bien-être ainsi que de proposer des avenues pour la recherche future.

## 2. PROBLÉMATIQUE

Les occupations sont omniprésentes dans le quotidien des individus. De ce fait, la vie s'inscrit dans un continuum allant de l'équilibre au déséquilibre occupationnel (Backman, 2010). À une extrémité du continuum, soit celui de l'équilibre occupationnel, il y a l'harmonie entre ses différentes occupations, le bonheur, le plaisir, la santé et le bien-être (Backman, 2010; Backman et Forhan, 2017; Harvey et Singleton, 2009), alors qu'à l'autre extrémité, celui du déséquilibre occupationnel, il y a le stress, l'ennui, la frustration, l'irritation, l'absence de bonheur et de bien-être ainsi que la maladie, notamment l'épuisement professionnel, la dépression et une diminution de la santé physique (Backman, 2010; Backman et Forhan, 2017; Harvey et Singleton, 2009; Bickenbach et Glass, 2009; Townsend et Polatajko, 2013). Bien que l'expérience de cet équilibre soit subjective et idiosyncrasique (Backman, 2010; Backman et Forhan, 2017), la recherche de cet état constitue un enjeu dans la vie de tous les individus. Celui-ci est principalement associé au travail dans les sociétés occidentales (Veenhoven, 2009; Backman, 2010) : l'équilibre travail - vie personnelle, l'équilibre travail - loisirs, l'équilibre travail - famille, etc. Qu'en est-il lorsque le travail est surinvesti en raison du mode de vie? Il devient alors difficile de s'investir dans d'autres occupations significatives et les individus peuvent vivre une incapacité à atteindre leurs buts en dehors du travail et d'agir en fonction de leurs valeurs fondamentales (Backman, 2010; Bickenbach et Glass, 2009). Les personnes vivent alors un déséquilibre occupationnel.

Ce déséquilibre occupationnel survient chez plusieurs agriculteurs et agricultrices (Lunner Kolstrup et al., 2013). En effet, ceux-ci doivent composer avec des exigences inhérentes à leur métier : un horaire irrégulier et atypique caractérisé par de longues heures de travail (Hossain, et al., 2008; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013; ; Perceval, Kølves, Reddy et De Leo, 2017) et influencé par les saisons et le climat (Lunner Kolstrup et al., 2013; Kennedy et al., 2014); peu ou pas d'opportunités de congé aux fêtes, les fins de semaine ou en cas de problèmes de santé nécessitant habituellement un congé de maladie (Lunner Kolstrup et al., 2013); et une absence de frontières entre les espaces du travail et le domicile créant une difficulté à se détacher de son emploi pour se consacrer à

sa famille, à ses loisirs ou à toute autre occupation (Kennedy et al., 2014; Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Ce mode de vie laisse des traces sur la santé mentale des agriculteurs et leur niveau de bien-être. Plusieurs études documentent des taux de suicide, de détresse psychologique, d'anxiété, de dépression et de stress chez ce groupe de travailleurs plus élevés que dans la plupart des autres professions (Hossain et al., 2008; Kennedy et al., 2014; Lafleur et Allard, 2006; Lunner Kolstrup et al., 2013; Perceval et al., 2017; Roy, Tremblay, Oliffe, Jbilou et Robertson, 2013; Roy et Tremblay, 2015). À cet égard, Lafleur et Allard (2006) ont relevé que 50,9% des agriculteurs et agricultrices vivent de la détresse psychologique et que 5,7% ont des idées suicidaires. Également, leur niveau de bien-être est plus bas que les autres habitants de milieux ruraux (Brew et al., 2016; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013).

Malgré que cette problématique de santé mentale soit bien reconnue dans le milieu agricole, peu d'études ont considéré les femmes en agriculture (Kennedy et al., 2014; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014), alors que celles-ci sont de plus en plus présentes dans les exploitations agricoles. En effet, le nombre d'agricultrices est passé de 25,7% en 1991 à 28,7% en 2016 (Statistique Canada, 2017) et cette tendance se maintiendra, car les femmes représentaient 27% de la relève agricole, en 2016, comparativement à 24% en 2006 (Cantin et Robert-Lambert, 2017). De plus, celles-ci doivent composer avec une autre réalité influençant leur équilibre occupationnel. En effet, en plus de vivre les mêmes stressseurs que les agriculteurs en travaillant et vivant elles aussi sur l'exploitation agricole (Kennedy et al., 2014), elles doivent composer avec une double ou triple tâche supplémentaire : le travail à l'extérieur, les tâches liées à la tenue de la maison et les tâches associées aux soins des enfants (Lunner Kolstrup et al., 2013 ; Friesen, Krassikouva-Enns, Ringaert et Isfeld, 2010; Alston, 2012; Brasier et al., 2014; Melberg, 2003; Pilgeram et Amos, 2015; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014). Bien que certains agriculteurs puissent aussi vivre ce phénomène, il a été principalement observé chez les femmes. Certains auteurs ont relevé que le bien-être des agricultrices est plus bas que celui des agriculteurs (Melberg, 2013) et qu'elles ont un état de santé mentale plus pauvre que celui des agriculteurs (Lunner Kolstrup et al., 2013).

Il apparaît donc pertinent de s'intéresser au bien-être de cette population. Ainsi, la présente étude vise à explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles et leur bien-être.

### **3. RECENSION DES ÉCRITS**

Les sous-sections suivantes aborderont les principaux concepts de cette recherche. Tout d'abord, le continuum de l'équilibre et du déséquilibre occupationnel et ses impacts sur la santé mentale et le bien-être seront abordés. Par la suite, les études s'étant intéressées aux agriculteurs, plus précisément leur mode de vie et leur état de santé mentale, seront présentées. Pour conclure cette section, les particularités de la réalité des agricultrices, notamment le phénomène de double ou triple tâche, seront abordées ainsi que leur état de santé mentale et de bien-être.

#### **3.1. Équilibre et déséquilibre occupationnel**

##### **3.1.1. Continuum de l'équilibre et du déséquilibre occupationnel**

Tout d'abord, l'équilibre occupationnel est une expérience subjective et individuelle qui évolue à travers le temps (Backman, 2010). Ainsi, chaque individu est à différents niveaux d'équilibre ou de déséquilibre occupationnel au courant de sa vie. Backman (2010) décrit ces concepts selon un continuum. À une extrémité se trouve l'équilibre occupationnel qui survient lorsque notre mode de vie permet l'harmonie et la congruence entre nos différentes occupations (Backman, 2010; Backman, 2010; Veenhoven, 2009). À l'autre extrémité se trouve le déséquilibre occupationnel qui se caractérise par un manque d'harmonie et de congruence entre les occupations ou ses valeurs fondamentales (Backman, 2010). Cette situation peut survenir lorsqu'une personne est trop occupée (Backman, 2010; Stadnyk, Townsend et Wilcock, 2010). Par exemple, les personnes qui travaillent trop ne peuvent pas s'accomplir dans d'autres sphères de leur vie par manque de temps et d'énergie (Bickenbach et Glass, 2009). Ce type de déséquilibre se produit en raison de demandes excessives provenant du contexte environnemental dans lequel la personne évolue ou encore, de pressions individuelles, familiales et sociétales (Harvey et Singleton, 2009). D'autres situations peuvent mener à un déséquilibre occupationnel : lorsqu'une personne vit une incompatibilité entre ses valeurs et ses occupations ou encore, lorsqu'elle n'est pas assez occupée (Backman, 2010 ; Stadnyk, Townsend et Wilcock, 2010). Cette dernière situation peut se produire lorsqu'un manque d'opportunité occupationnelle entraîne peu ou pas de participation dans les occupations significatives ou crée trop de temps non structuré (Backman, 2010).



Plusieurs écrits font référence à l'équilibre travail – vie personnelle (Veenhoven, 2009; Backman, 2010; Bickelbach et Glass, 2009; Townsend et Polatajko, 2013). Toutefois, l'équilibre occupationnel peut être utilisé avec toutes les occupations majeures de la vie, notamment l'équilibre travail – loisirs et l'équilibre loisirs personnels – loisirs sociaux (Veenhoven, 2009). Par exemple, Erlandsson et Håkansson (2009) énoncent que les mères qui travaillent doivent trouver un sentiment d'harmonie et de contrôle avec l'ensemble de leurs tâches quotidiennes : le travail, les soins des enfants et les tâches ménagères. Ainsi, pour cette population, l'équilibre occupationnel ne survient pas uniquement lors d'une répartition équitable du temps payé et non payé. Harvey et Singleton (2009) ont également déterminé que le fait d'avoir des enfants est fortement associé au déséquilibre occupationnel.

### **3.1.2. Impacts de l'équilibre et du déséquilibre occupationnel**

Chaque extrémité du continuum a des effets différents sur l'individu. Concernant l'équilibre occupationnel, plusieurs auteurs y associent des bienfaits au niveau de la santé mentale : la satisfaction, le contentement; la joie, le plaisir, le bonheur et le bien-être (Harvey et Singleton, 2009; Backman, 2010; Backman et Forhan, 2017). Kushlev, Heintzelman, Oishi et Diener (2018) ont relevé un lien entre le bien-être et les activités sociales, notamment avec les amis et la famille.

Quant au déséquilibre occupationnel, les auteurs lui attribuent aussi des impacts sur la santé, et ce, autant au niveau physique que mentale, dont des atteintes de la santé physique pouvant aller jusqu'à la maladie, une altération de l'humeur (ex. : irritabilité, humeur dépressive, ennui et détresse), un niveau élevé de stress, un épuisement professionnel et une diminution de la satisfaction et du bien-être (Backman, 2010; Backman et Forhan, 2017; Bickelbach et Glass, 2009; Harvey et Singleton, 2009; Townsend et Polatajko, 2013). Selon Bickelbach et Glass (2009), « le stress vient de la frustration de ne pas avoir assez de temps pour faire ce que l'on veut » [traduction libre] (p.14). Selon ces auteurs, c'est ainsi la perception de ne pas pouvoir accorder le temps voulu aux occupations qui causera des impacts négatifs sur la santé mentale et le bien-être. Au niveau de la diminution de la satisfaction de vie relevée par Harvey et Singleton (2009), les femmes sont plus atteintes

que les hommes. En effet, celles-ci ont des niveaux de satisfaction perçue moins élevés que les hommes, et ce, peu importe leur âge.

Chez les travailleurs, ceux ayant un mauvais équilibre occupationnel sont habituellement plus stressés et moins heureux (Harvey et Singleton, 2009). Également, ceux-ci vont consacrer moins de temps aux activités dites nécessaires, comme dormir, et au temps libre, tels que les loisirs, que ceux ayant un bon équilibre occupationnel. Backman (2010) rapporte aussi qu'ils sont de deux à trois fois plus susceptibles d'avoir des problèmes cardiaques, des maux de dos, des problèmes de santé mentale, des blessures musculosquelettiques, des infections et des abus de substances.

### **3.2. Agriculture : mode de vie et santé mentale**

#### **3.2.1. Mode de vie des agriculteurs**

Certains travailleurs sont particulièrement à risque de vivre un déséquilibre occupationnel et d'en subir les impacts, notamment les agriculteurs. Plusieurs études rapportent des particularités au métier d'agriculteur. Tout d'abord, celui-ci est caractérisé par un horaire de travail irrégulier et atypique. Les agriculteurs doivent faire de longues heures de travail; il débute leur journée tôt le matin et travaille jusqu'à tard le soir, particulièrement l'été où la charge de travail est augmentée, en faisant plusieurs tâches exigeantes physiquement (Hossain et al., 2008; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013; Perceval et al., 2017). Ils ont à composer avec cet horaire tous les jours de l'année; particulièrement s'ils n'ont aucun employé ou relève agricole (Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Les congés habituellement octroyés aux travailleurs s'appliquent rarement à la réalité des agriculteurs. Ainsi, ils conservent cet horaire de travail intense lors de la période des fêtes, les fins de semaine et même lors d'une maladie nécessitant normalement un arrêt de travail (Lunner Kolstrup et al., 2013). De plus, les agriculteurs ont peu de contrôle sur leur horaire puisque celui-ci est influencé par les saisons et la température (Lunner Kolstrup et al., 2013; Kennedy et al., 2014). Toutefois, malgré ces conditions de travail difficile, la technologie peut aider les agriculteurs en diminuant le nombre de tâches à effectuer (Lunner Kolstrup et al., 2013). Cependant, les

auteurs rapportent qu'ils doivent alors faire l'apprentissage de nouvelles tâches et d'un nouveau rythme de travail. De plus, lors d'un bris, il sera plus difficile de s'y ajuster.

Également, l'occupation du travail est prédominante dans la vie des agriculteurs (Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014). Cela s'explique par leur grande charge de travail, dont la gestion administrative de l'entreprise (Lunner Kolstrup et al., 2013), et aussi par l'utilisation du surtravail comme stratégie pour y faire face (Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014). Cette stratégie est adoptée, car le contexte particulier des agriculteurs fait que rien ne limite leur temps de travail.

En raison de la place importante du travail dans leur horaire occupationnel, les agriculteurs négligent souvent les autres occupations (Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014). Ils ont peu de temps pour relaxer ou se reposer ainsi que pour les activités sociales, familiales ou de loisirs (Lunner Kolstrup et al., 2013; Truchot et Andela, 2018). Plusieurs auteurs rapportent également une absence de frontières entre les espaces du travail et du domicile (Kennedy et al., 2014; Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013), ce qui entraîne souvent un conflit entre la vie professionnelle et privée, ainsi qu'une difficulté à se détacher de son travail pour se consacrer à sa famille (Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Souvent, le temps en famille sera passé en effectuant des tâches à la ferme en compagnie de la conjointe et des enfants. Bien que cela permette de passer du temps en famille, cette situation peut créer des difficultés familiales s'ajoutant à la charge mentale des agriculteurs (Lunner Kolstrup et al., 2013).

### 3.2.2. Santé mentale des agriculteurs

Les agriculteurs sont touchés par plusieurs problèmes de santé mentale (Brew et al., 2016; Lunner Kolstrup et al., 2013). Plusieurs études rapportent des taux élevés de suicide, de détresse psychologique, d'anxiété et de dépression (Hossain et al., 2008; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013; Perceval et al., 2017; Roy et al., 2013) et ceux-ci sont plus élevés que dans la plupart des autres professions (Kennedy et al., 2014). Selon la recherche effectuée par Lafleur et Allard (2006), 50,9% des agriculteurs et agricultrices vivent de la détresse psychologique, ce qui est plus élevé que dans la population générale. Le même phénomène se produit pour les idées suicidaires, avec un taux de 5,7%. Lunner

Kolstrup, Kallioniemi, Lundqvist, Kymäläinen, Stallones et Brumby (2013) ont relevé que le suicide et la dépression dans l'industrie laitière étaient associés, entre autres, à un niveau de stress professionnel élevé, un sentiment d'échec personnel, un manque de sens personnel à sa vie, un manque de soutien social, un sentiment de désespoir et de l'isolement. Également, plusieurs auteurs nomment une problématique d'épuisement professionnel chez les agriculteurs (Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Concernant l'anxiété et la dépression, Hossain et al. (2008) relèvent que les enfants et les adolescents issus du milieu agricole en vivent plus que ceux provenant d'autres milieux.

Les agriculteurs vivent également un niveau élevé de stress (Hossain et al., 2008; Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013; Roy et Tremblay, 2015; Roy et al., 2013; Lafleur et Allard, 2006). Lunner Kolstrup et al. (2013) ont rapporté que l'agriculture est une des dix professions les plus stressantes au monde. Selon l'étude de Lafleur et Allard (2006), 73,5% des agriculteurs et agricultrices vivent régulièrement du stress. Les sources de stress sont nombreuses: les préoccupations financières, les contraintes d'horaire, la charge de travail, la dépendance au climat, l'équilibre travail - famille - loisirs, les exigences gouvernementales, les imprévues (ex.: les pannes de machinerie, les maladies dans le troupeau et les mauvaises récoltes) ainsi que les relations interpersonnelles difficiles, dont le transfert de l'entreprise (Lunner Kolstrup et al., 2013; Roy et al., 2013; Roy et Tremblay, 2015; Lafleur et Allard, 2006). Selon Roy et Tremblay (2015), le stress ressenti se manifeste sur les plans physique et physiologique (ex.: trouble du sommeil, fatigue, brûlement d'estomac et tension musculaire) ainsi que sur le plan psychosocial (ex.: irritabilité, impatience, intolérance, isolement, difficulté à contrôler ses émotions, crises d'angoisses, épuisement professionnel et idées suicidaires).

Également, la représentation de soi des agriculteurs s'appuie parfois uniquement sur leur rôle de travailleur et leur métier d'agriculteur (Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014). Ainsi, ils ont alors une difficulté à trouver un sens personnel à leur vie en dehors de leur travail. De plus, leur métier d'agriculteur amène souvent un surinvestissement dans les activités liées au travail, un éloignement des grands centres ainsi qu'un manque de

ressources financières (Hossain et al., 2008; Lenoir et Ramboarison-Lalao, 2014; Kennedy et al. 2014; Roy et Tremblay, 2015). Le tout entraîne de l'isolement et de la solitude. En ce qui concerne leur niveau de bien-être, il est plus bas que chez les autres habitants de milieux ruraux et les autres travailleurs (Brew et al., 2016; Kennedy et al., 2014; Lunner Kolstrup et al., 2013). Lorsqu'ils présentent des difficultés de santé mentale, les agriculteurs sont peu portés à utiliser les services de santé ou à consulter leur médecin de famille (Brew et al., 2016; Hossain et al., 2008).

Les études présentées dans cette section décrivent et documentent la situation des hommes en agriculture. L'étude de Roy et Tremblay (2015) s'est intéressée à l'équilibre travail – famille – loisirs. Cependant, son impact sur le bien-être n'a pas été considéré. Également, la situation des femmes n'a pas été prise en considération tout comme dans l'étude de Roy et al. (2013). Même dans les revues de la littérature de Kennedy, Maple, McKay et Brumby (2014) et de Lunner Kolstrup et al. (2013), peu de résultats éclairent la situation des agricultrices tout comme leur état de santé mentale et leur niveau de bien-être.

### **3.3. Les femmes en agriculture**

Malgré un nombre important d'études ayant été réalisées sur les agriculteurs, la situation particulière des agricultrices a peu fait l'objet d'attention (Kennedy et al., 2014; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014). Alston (2012) rapporte que le nombre de suicides est plus élevé chez les agriculteurs, ce qui pourrait expliquer pourquoi la situation des femmes a été négligée de la plupart des études effectuées jusqu'à maintenant. Toutefois, Kennedy et al. (2014) soulignent que le taux de suicide des agricultrices est probablement sous-estimé. En effet, les femmes utilisent habituellement des méthodes moins indicatives du suicide, tel que l'overdose, ce qui peut amener à qualifier ces décès d'accidentels. Cette situation rend difficile d'évaluer adéquatement les taux de suicide des agricultrices.

Bien que la situation des agricultrices ait peu été explorée dans les études, elles sont pourtant de plus en plus présentes dans les exploitations agricoles. Selon statistiques Canada (2017), le nombre d'agricultrices est passé de 25,7% en 1991 à 28,7% en 2016 (Statistique Canada, 2017). Le même phénomène est observable avec la relève agricole

féminine, soit les jeunes entrepreneures de moins de 40 ans. En effet, la proportion de femmes parmi la relève agricole est passée de 24% en 2006 à 27% en 2016 (Cantin et Robert-Lambert, 2017). Ce faisant, les agricultrices représentent donc le quart des travailleurs en agriculture, il est donc important de ne pas les négliger lorsque l'on s'intéresse à la population agricole.

### **3.3.1 Phénomène de double ou triple tâche**

Les écrits rapportent également une particularité qui différencie les femmes agricultrices de leurs vis-à-vis homologues masculins. En effet, en plus de vivre les mêmes éléments de stress que les agriculteurs en vivant et travaillant elles aussi sur la ferme (Kennedy et al., 2014), elles doivent composer avec le phénomène de double ou triple tâche: travailler à l'extérieur de l'entreprise agricole, effectuer les tâches liées à la tenue de la maison et prendre soin des enfants (Lunner Kolstrup et al., 2013; Alston, 2012; Brasier et al., 2014; Melberg, 2003; Pilgeram et Amos, 2015; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014). Plus encore, selon Friesen et al. (2010), 50% des agricultrices au Canada ont un travail à temps plein ou à temps partiel à l'extérieur de la ferme. Ce phénomène entraîne un poids financier sur ces femmes, puisque le revenu provenant du travail à l'extérieur est parfois primordial pour l'économie familiale (Melberg, 2003). Elles vivent aussi le poids de la charge familiale en s'occupant des tâches domestiques, de gestion de la maison et celles relatives aux soins des enfants (Pilgeram et Amos, 2015). Également, elles se sentent responsables de la santé de leur conjoint et de leurs enfants, ce qui selon Alston (2012) peut les amener à ignorer leurs propres besoins, à se priver des ressources qui sont alors souvent priorisées pour les autres membres de la famille, à retarder leurs bilans de santé et à ignorer leur propre santé. Certaines femmes vont aussi avoir à leur charge les soins pour des parents âgés (Pilgeram et Amos, 2015).

### **3.3.2 Santé mentale et bien-être des agricultrices**

Puisque les agricultrices ont peu fait l'objet d'étude, les écrits sur l'état de la santé mentale et du bien-être de celles-ci sont limités. Toutefois, plusieurs auteurs ont relevé que, tout comme leur homologue masculin, les agricultrices vivent de haut niveau de stress (Alston, 2012; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014). Lunner Kolstrup et al. (2013)

mentionne que leur niveau de stress est même plus élevé que celui des agriculteurs, à l'exception de ceux plus âgés. De plus, ils rapportent que les agricultrices, spécifiquement celles de l'industrie laitière, vivent des demandes professionnelles excessives et un manque de contrôle, d'influence ainsi que d'opportunité pour leur développement. Au niveau de leur état de santé mentale, celui-ci serait plus pauvre que celui des agriculteurs. Également, Lafleur et Allard (2006) ont mis en lumière que 10% plus de femmes que d'hommes en agriculture vivent une détresse psychologique élevée.

Melberg (2003) a effectué une étude sur le bien-être et le stress en agriculture. Ceux-ci relèvent que le bien-être des agricultrices est plus bas que chez les agriculteurs. Toutefois, lorsqu'elles sont en couple, il y a une similarité entre leur niveau de bien-être et celui de leurs conjoints. Les éléments de stress sont aussi similaires entre eux. Toutefois, cette étude se base sur des entrevues effectuées en 1995 en Norvège. Le contexte économique et l'agriculture ont évolué depuis cette étude, notamment en regard de la technologie et de la taille des exploitations. Aussi, ce contexte ne représente pas la réalité canadienne actuelle. Dans une autre étude portant sur les besoins socioémotionnels des femmes en agriculture de Caroline du Nord, Tutor-Marcom, Bruce et Greer (2014) ont soulevé qu'il serait particulièrement intéressant de s'attarder au bien-être psychologique des agricultrices.

En regard des importants problèmes de santé mentale vécus actuellement par la population agricole et du peu d'attention portée jusqu'à maintenant à la situation des agricultrices du Québec, il apparaît pertinent de s'intéresser davantage à ces dernières, et ce, d'autant plus qu'elles vivent des difficultés particulières, telles que le phénomène de la double ou triple tâche. Or, ce phénomène met les agricultrices à risque de vivre un important déséquilibre occupationnel. Considérant les impacts majeurs de ce dernier sur la santé mentale et le bien-être des individus, il se révèle judicieux de s'intéresser aux agricultrices sous cet angle.

### **3.4. Objectif et question de recherche**

La présente étude vise à explorer la relation entre l'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles. Ainsi, la question de recherche associée à cet objectif est : quelle est la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes travaillant dans une exploitation agricole et leur bien-être?



## 4. CADRE THÉORIQUE

Cette section présente et détaille les notions théoriques utilisées dans cette étude: le modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel.

### 4.1. Modèle canadien du rendement et de l'engagement occupationnel (MCREO)

Le MCREO, illustré sur la figure 1, sera utilisé dans cette étude afin de conceptualiser et approfondir le concept de l'occupation et ses trois domaines, soit les soins personnels, les loisirs et la productivité; sa relation avec la personne et l'environnement ainsi que ses déclinaisons, soit le rendement et l'engagement occupationnel (Townsend et Polatajko, 2013). Ce modèle a grandement évolué depuis sa création en 1997 par l'association canadienne en ergothérapie (ACE) et son prédécesseur, le modèle canadien du rendement occupationnel (MCRO) est reconnu au niveau national et international.

Tout d'abord, l'occupation, un des trois éléments centraux du MCREO, comprend tout ce qu'une personne fait pour s'occuper, soit l'ensemble des activités et des tâches de la vie quotidienne (Law, Polatajko, Baptiste et Townsend, 2002). Selon la taxinomie du rendement occupationnel (Townsend et Polatajko, 2013), les occupations (ex. : comptabilité) sont constituées de plusieurs activités (ex. : rédiger un rapport financier) qui sont elles-mêmes composées de tâches (ex. : imprimer un rapport). L'occupation se divise en trois domaines : les soins personnels, les loisirs ainsi que la productivité (Law, Polatajko, Baptiste et Townsend, 2002). Les soins personnels sont toutes occupations permettant à la personne de s'occuper d'elle-même ce qui comprend les soins d'hygiène, les responsabilités personnelles la mobilité fonctionnelle ainsi que l'organisation de l'espace et du temps. Les loisirs sont les occupations permettant de se divertir ce qui comprend les activités sociales permettant de socialiser ainsi que les activités créatives, de plein air, ludiques et sportives. Finalement, la productivité comprend les occupations permettant de s'épanouir sur le plan social et économique ainsi que celles permettant de générer un revenu. Pour les adultes, cela comprend les études, le travail, les travaux ménagers, les tâches liées au rôle de parent ainsi que le bénévolat. L'ensemble des occupations de ces trois domaines permettent, entre autres aux personnes de donner un sens

à leur vie ainsi que d'atteindre un équilibre et d'en éprouver de la satisfaction (Association canadienne en ergothérapie [ACE], 1997).

Le deuxième élément de ce modèle est la personne qui comprend tout ce « qu'une personne éprouve, pense et fait » (Law, Polatajko, Baptiste et Townsend, 2002, p.47). Ceci se retrouve dans les quatre dimensions de la personne : affective, physique, cognitive et spirituelle (Law, Polatajko, Baptiste et Townsend, 2002). La dimension affective est centrée sur les émotions qui s'articulent autour des fonctions sociales et affectives ainsi que des facteurs interpersonnels et intrapersonnels. La dimension cognitive réfère aux pensées ce qui comprend toutes les fonctions cognitives et intellectuelles telles que la perception, la concentration, la mémoire, la compréhension, le jugement et le raisonnement. La dimension physique est centrée sur les actions qui comprennent les fonctions sensorielles, motrices et sensori-motrices. La dimension spirituelle est un élément essentiel de la personne. Elle est à la source de la volonté et de l'autodétermination et permet aux gens d'attribuer un sens et une fonction à leur vie (ACE, 2002).

Ensuite, le troisième élément est l'environnement qui comprend lui-même quatre éléments : culturel, institutionnel, physique et social (Law, Polatajko, Baptiste et Townsend, 2002). L'élément culturel comprend tout aspect basé sur l'éthique et les valeurs de la personne en fonction de son appartenance à différents groupes. L'élément institutionnel comprend les composantes sociales, économiques, légales et politiques liées à une organisation. L'élément physique comprend tous les éléments naturels et construits de l'environnement. L'élément social comprend les regroupements sociaux en fonction des valeurs, des attitudes et des croyances, les priorités sociales ainsi que les rapports entre les individus.

Finalement, deux autres concepts sont centraux au MCREO : le rendement et l'engagement occupationnel (Townsend et Polatajko, 2013). Le rendement occupationnel, soit le fait d'avoir des occupations et de les réaliser, ne sera toutefois pas abordé dans cette étude. En effet, puisque l'équilibre occupationnel est subjectif pour chaque individu, il est peu pertinent de s'attarder au nombre d'occupations et à la manière de réaliser celles-ci. En ce qui concerne l'engagement occupationnel, ce concept fait référence à tout ce qu'un

individu fait pour s'occuper de soi-même ou de quelqu'un d'autre en s'impliquant et en participant en tant qu'être occupationnel.

#### **4.2. Liens entre le MCREO et cette étude**

Dans le cadre de cette étude, les catégories d'occupations de ce modèle ont été utilisées pour déterminer les variables et les thèmes pour la collecte de données, notamment dans la conception du questionnaire en ligne et lors des entrevues. Pour ce faire, les trois éléments du MCREO ont été utilisés. L'élément de l'occupation a été utilisé afin de questionner les participantes sur des occupations issues des trois domaines. Cela a permis d'avoir un aperçu réaliste de leur quotidien et ainsi, de mieux comprendre l'équilibre ou le déséquilibre occupationnel qu'elles vivent. Également, l'élément de l'environnement a aussi été utilisé afin de mieux comprendre le mode de vie des agricultrices en fonction des éléments trouvés dans la littérature. Quant à l'élément de la personne, il a été utilisé en lien avec le bien-être des participantes. Cet élément a été principalement approfondi lors des entrevues, puisque les participantes ont alors eu l'occasion d'élaborer sur leur état de bien-être qui s'illustre sur chacune des dimensions de la personne. De plus, les participantes ont aussi été interrogées sur leur engagement occupationnel afin d'évaluer leur niveau de satisfaction pour chacune de leurs occupations.

Finalement, le MCREO a été aussi utilisé pour l'analyse des données. En effet, il a été possible d'observer si certains domaines de l'occupation sont particulièrement touchés lors de déséquilibre occupationnel et si certains d'entre eux ont un impact plus grand sur le bien-être des participantes.

## **5. MÉTHODE**

Cette section présente le devis de recherche, les participants, la méthode d'échantillonnage, la collecte de données et les considérations éthiques pour cette étude.

### **5.1. Devis de recherche**

Cette étude utilise un devis de recherche mixte, plus précisément un devis séquentiel explicatif (Fortin et Gagnon, 2016). Ce devis se caractérise par la collecte de données en deux phases : une phase quantitative suivie d'une phase qualitative. L'objectif de la première phase est d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles et leur bien-être. Par la suite, la deuxième phase a pour objectif d'approfondir, de clarifier et d'expliquer les résultats quantitatifs. Bref, ce devis permet de répondre à la question de recherche avec les résultats quantitatifs et d'enrichir les interprétations de ceux-ci avec les résultats qualitatifs.

### **5.2. Participantes**

Pour participer, les participantes devaient remplir les critères d'inclusion suivants: être une femme, être âgée de 18 ans et plus, pouvoir lire et s'exprimer en français, résider au Québec et participer régulièrement à des tâches reliées à l'exploitation agricole, soit minimalement une heure par semaine. Les travailleuses immigrantes occasionnelles, soit des femmes non-résidentes du Québec venant y travailler pour une durée limitée, ont été exclues, car le contexte de travail de celles-ci est très différent des agricultrices du Québec, notamment en raison de la barrière de langue, de l'adaptation à un nouveau pays et des difficultés inhérentes à vivre loin de leurs familles et amis.

### **5.3. Échantillonnage**

Une méthode d'échantillonnage par réseau a été utilisée afin de rejoindre les participantes (Fortin et Gagnon, 2016). Une annonce, comprenant une brève explication de l'étude ainsi qu'un lien pour accéder au questionnaire en ligne, a été publiée sur plusieurs groupes et pages Facebook entre le 9 avril 2019 et le 9 mai 2019. Ceux-ci sont : « lait'quitable !!! », « Vaches laitières en surplus 🍌 Québec », « Les amis de la Gestion de L'offre et des Régions », « La page des éleveurs de porcs », « Agri-gestion », « machineries

agricoles », « Mamans Agricultrices du Québec », « Poules et Volailles du Québec-Questions-Réponses, soins, installation. 2.0 », « Chèvres et moutons du Québec – questions, réponses et discussions », « Animaux à fibre à vendre (alpaga, lapin, chèvre, mouton, etc) Québec, Canada », « Agricultrices du Québec », « Chèvres du Québec », « L’agriculture plus que jamais », les trois groupes d’étudiants en agronomie de l’université Laval et le groupe d’étudiants à l’institut de technologie agroalimentaire de Saint-Hyacinthe. L’annonce a été publiée deux fois, à environ un mois d’intervalle, sur chaque groupe et chaque page. En sélectionnant le lien pour le questionnaire, les participants accédaient au formulaire d’information et de consentement du questionnaire en ligne (voir annexe A). Également, les participantes intéressées à effectuer l’entrevue étaient invitées à inscrire leur adresse courriel dans une case prévue à cet effet. Elles pouvaient ensuite accéder au questionnaire. Le questionnaire a été accessible jusqu’au 22 mai 2019.

## **5.4. Volet quantitatif**

### **5.4.1. Collecte de données quantitatives**

La collecte de données de la première phase a été effectuée avec un questionnaire en ligne (voir annexe C). Celui-ci a été créé sur la plateforme Google Form et était divisé en trois parties. La première partie permettait de recueillir les informations sociodémographiques et professionnelles telles que le genre, l’âge, la région, le statut relationnel et parental, l’âge des enfants, le type de production agricole, les parts dans l’exploitation agricole, le nombre d’années d’expérience ainsi que le nombre d’employés et l’implication de ceux-ci. Cette partie comprenait neuf questions avec quelques sous-questions.

La deuxième partie portait sur l’engagement des participants dans diverses occupations: le travail à l’exploitation agricole, le travail à l’extérieur, le bénévolat, les soins de santé, les soins personnels, les tâches liées aux soins des enfants, à l’entretien de la maison, à la préparation de repas ainsi qu’à la lessive et les loisirs personnels, de couple, familiaux et sociaux. Les occupations ont été choisies en fonction de celles évoquées dans la littérature ainsi que par l’expérience de l’étudiante-chercheuse. Les questions portaient sur le pourcentage d’heures accordé à chacune de ces occupations, le nombre d’heures réel

et souhaité (par semaine) consacré à ces occupations ainsi que la satisfaction par rapport à leur engagement. Un indice d'équilibre dans l'occupation a été opérationnalisé par le temps réel consacré à l'occupation (en heure) moins le temps souhaité pour cette occupation. L'écart-type a ensuite été calculé. Un écart-type de  $\pm 2$  a été considéré comme un indicateur objectif de déséquilibre occupationnel. Aussi, la satisfaction par rapport à leur engagement a été mesurée avec une échelle de Likert de sept énoncés allant de « extrêmement insatisfaite » à « extrêmement satisfaite ». Cette partie comprenait quinze questions comprenant chacune deux à trois sous-questions. Ensuite, la dernière question de la deuxième partie portait sur différents éléments : l'impact de la condition féminine sur la difficulté à réaliser ses tâches (la grossesse, les menstruations et la maternité), les difficultés liées au mode de vie en agriculture, la conciliation de la vie professionnelle avec la vie personnelle et celle de l'entourage ainsi que l'équilibre occupationnel perçu. Les participantes devaient noter chacun de ces éléments sur une échelle de Likert de cinq énoncés allant de « tout à fait d'accord » à « tout à fait en désaccord ».

La troisième partie comprenait l'Échelle de satisfaction de vie (Blais, Vallerand, Pelletier et Brière, 1989). Celle-ci comprend cinq questions mesurées par une échelle de Likert de sept énoncés allant de « fortement en désaccord » à « fortement en accord ». Elle permet d'obtenir un score global de satisfaction de la vie allant de cinq à trente-cinq où cinq représente le plus bas niveau de satisfaction et trente-cinq, le plus élevé.

#### **5.4.2. Analyses quantitatives**

Les données quantitatives, récoltées par le questionnaire en ligne sur Google Form, ont été transférées dans le logiciel SPSS. Par la suite des analyses descriptives (moyenne, écart-type, étendue et fréquence) ont été effectuées sur différentes variables. La fréquence a été effectuée sur les variables sociodémographiques, du contexte de travail, celles liées à l'engagement occupationnel ainsi que celles liées à l'équilibre occupationnel. De plus, la moyenne, l'écart-type et l'étendue ont été effectués sur certaines variables du contexte de travail. Quant à la variable du bien-être, la moyenne a été effectuée.

Ensuite, certaines variables ont été transformées afin qu'elles soient binaires : avoir des parts dans l'exploitation agricole, avoir des enfants (selon les différents groupes d'âge) et pratiquer des loisirs personnels, de couple, familiaux ou sociaux. Le tout a permis d'effectuer des analyses inférentielles, soit des corrélations avec le coefficient de Pearson. Des corrélations ont été effectuées entre les variables du bien-être et les indices d'équilibre dans l'occupation ainsi qu'entre les variables du bien-être et de la satisfaction de l'engagement des participantes dans les occupations. Ces analyses ont permis de répondre à l'objectif de la recherche, soit d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes œuvrant dans des exploitations agricoles.

## **5.5. Volet qualitatif**

### **5.5.1. Collecte de données qualitatives**

Pour la deuxième phase de l'étude, les aspects les plus marqués en regard du lien entre les occupations et le bien-être, mis en évidence par les résultats des analyses quantitatives, ont ensuite été explorés auprès de 3 participantes. Seulement 3 participantes ont été rencontrées puisque l'objectif était d'approfondir, de clarifier et d'expliquer les résultats quantitatifs ce qui ne nécessitait pas l'obtention de la saturation de données.

Pour ce faire, une entrevue, d'une durée maximale de quatre-vingt-dix minutes, a été effectuée. Chaque participante a lu et signé le formulaire d'information et de consentement pour l'entrevue (voir annexe B) avant d'effectuer celle-ci. Les questions permettaient d'établir un portrait de la participante et abordaient son équilibre occupationnel ainsi que son bien-être. Un canevas pour ces entrevues semi-structurées a été utilisé (voir annexe D).

### **5.5.2. Analyses qualitatives**

Pour l'analyse des données qualitatives, les entrevues ont tout d'abord été transcrites. Par la suite, les propos relatifs aux principaux résultats quantitatifs significatifs ont été regroupés. Les propos en lien avec les éléments majeurs n'étant pas ressortis lors des analyses quantitatives ont également été regroupés. Par la suite, ces éléments ont été utilisés pour appuyer les analyses quantitatives effectuées.

## **5.6. Considérations éthiques**

Toutes les participantes ont été informées des avantages et des inconvénients de l'étude avec les formulaires d'intention et de consentement. Pour le questionnaire en ligne, les participantes indiquaient avoir lu le formulaire et être d'accord pour participer à l'étude en sélectionnant l'option « oui, j'accepte de participer ». Cela leur permettait d'accéder au questionnaire. Pour l'entrevue, les participantes ont reçu le formulaire avant que celle-ci ait lieu afin qu'elles puissent prendre connaissance des informations relatives à leur participation à l'étude. Ce formulaire a été présenté à nouveau par l'étudiante-chercheuse avant de débiter l'entrevue et il a été signé par chacune des participantes. Par ailleurs, toutes les informations, soit les réponses du questionnaire et les entrevues, étaient protégées par un mot de passe. Un certificat éthique (CER-19-254-07.08) a été émis par le comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR) en date du 14 mars 2019.



## **6. RÉSULTATS**

Les sous-sections suivantes présentent les résultats des analyses du questionnaire en ligne ainsi que des entrevues. Tout d'abord, les participantes seront décrites en regard de leurs caractéristiques sociodémographiques et professionnelles. Ensuite, les résultats concernant leur engagement occupationnel, leur équilibre occupationnel et leur bien-être subjectif seront présentés. Puis, la relation entre le bien-être et différentes variables sera abordée. Cette section se terminera avec la présentation des résultats des analyses qualitatives.

### **6.1. Description des participantes**

#### **6.1.1. Participantes à la phase quantitative**

Au total, 196 personnes ont répondu au questionnaire en ligne. Toutefois, 7 participants ont été exclus parce qu'ils ne répondaient pas aux critères d'inclusion (6 hommes et une participante travaillant moins d'une heure par semaine sur l'exploitation agricole). L'échantillon final est composé de 188 agricultrices. Les participantes étaient âgées entre 18 et 74 ans avec une moyenne de 33 ans. Certaines avaient jusqu'à 53 ans d'expérience sur l'exploitation agricole, avec une moyenne de 14 ans. Le tableau 1 présente les principales caractéristiques des participantes. Dans celui-ci, la mention de la double tâche fait référence aux agricultrices ayant également un travail à l'extérieur ou la charge des enfants. Quant à la triple tâche, celle-ci fait référence aux femmes qui cumulent ces deux dernières occupations en plus du travail sur la ferme. Environ 4 participantes sur 5 vivaient le phénomène de double ou triple tâche.

Tableau 1.  
*Caractéristiques des participants (n = 188)*

	n (%)		n (%)
Région		Parts de l'exploitation agricole	
Centre-du-Québec	43 (22,9%)	Oui	97 (51,6%)
Montréal	42 (22,3%)	Statut relationnel	
Chaudière-Appalaches	28 (14,9%)	En couple	159 (84,6%)
Mauricie	16 (8,5%)	Statut parental	
Estrie	14 (7,4%)	Avec enfant(s)	127 (67,6%)
Bas Saint-Laurent	14 (7,4%)	Âge des enfants	
Lanaudière	11 (5,9%)	0-5 ans	72 (38,3%)
Capitale Nationale	6 (3,2%)	6-11 ans	72 (38,3%)
Laurentides	5 (2,7%)	12-17 ans	39 (20,7%)
Saguenay-Lac-Saint-Jean	5 (2,7%)	18 ans et plus	26 (13,8%)
Outaouais	3 (1,6%)	Niveau de tâche	
Gaspésie-Îles-de-la Madeleine	1 (0,5%)	Simple tâche	36 (19,1%)
Type de production agricole		Double tâche	108 (57,4%)
Animale	115 (61,2%)	Triple tâche	44 (23,4%)
Végétale	16 (8,5%)		
Mixte	57 (30,3%)		

### 6.1.2. Participante à la phase qualitative

Les trois agricultrices ayant participé aux entrevues qualitatives travaillaient dans une exploitation laitière ou avicole. Elles étaient toutes en couple et avaient plus de dix ans d'expérience sur l'exploitation agricole. Elles ont été sélectionnées pour effectuer la deuxième phase de l'étude puisqu'elles vivaient toutes le phénomène de double ou triple tâche : elles avaient toutes de jeunes enfants (double tâche) et une d'entre elles avait également un travail à l'extérieur (triple tâche). Leurs enfants étaient âgées entre trois et onze ans. De plus, elles vivaient des déséquilibres dans au moins une des occupations suivantes : loisirs et sommeil.

### 6.2. Satisfaction en regard de l'engagement occupationnel

Le tableau 2 présente la satisfaction de l'engagement des participantes dans différentes occupations. La majorité des participantes (80,9%) sont satisfaites de leur travail à la ferme. Également, la plupart des participantes sont satisfaites de leur engagement dans leurs occupations productives et celles liées à leurs soins personnels. Par ailleurs, les loisirs personnels et de couple constituent les occupations où l'insatisfaction

est la plus élevée. La satisfaction s'avère en revanche plus importante au niveau des loisirs familiaux et sociaux

Tableau 2.  
*Satisfaction de son engagement par rapport à différentes occupations*

	n (%)		
	Satisfait	Non satisfait	Neutre
Travail à la ferme (n=188)	152 (80,9%)	17 (9,0%)	19 (10,1%)
Travail à l'extérieur (n=68)	47 (69,9%)	10 (14,7%)	11 (16,2%)
Bénévolat (n=69)	56 (81,6%)	7 (10,1%)	6 (8,7%)
Soins liés aux enfants (n=130)	100 (76,9%)	13 (10,0%)	17 (13,1%)
Soins personnels (n=188)	90 (47,9%)	52 (27,7%)	46 (24,5%)
Sommeil (n=188)	87 (46,3%)	57 (30,3%)	44 (23,4%)
Tâches liées à la préparation des repas (n=188)	106 (56,4%)	40 (21,3%)	42 (22,3%)
Tâches liées à la lessive (n=188)	120 (63,8%)	35 (18,6%)	33 (17,6%)
Tâches liées à l'entretien de la maison (n=188)	91 (48,4%)	50 (26,6%)	47 (25,5%)
Soins de santé (n=31)	20 (64,5%)	5 (16,2%)	6 (19,3%)
Loisirs personnels (n=188)	53 (28,2%)	97 (51,6%)	38 (20,2%)
Loisirs de couple (n=159)	45 (28,3%)	85 (53,5%)	29 (18,2%)
Loisirs familiaux (n=164)	67 (40,9%)	54 (32,9%)	43 (26,2%)
Loisirs sociaux (n=188)	79 (42,0%)	73 (38,8%)	36 (19,1%)

En dépit de la satisfaction exprimée, les analyses qualitatives suggèrent toutefois que les agricultrices ont peu de loisirs, en dehors des loisirs familiaux. Ces derniers seront actualisés par de courtes activités régulières (feux en soirée, promenades d'auto et après-midis à la plage) au lieu de longues vacances d'une semaine et plus. Une participante rapporte sa prise de conscience après avoir rempli le questionnaire quant au temps consacré aux activités de loisir : « le temps qu'on prenait en famille ou juste mon chum pis moi... Heille, je capotais! Voyons, on prend pas de temps! ». Les participantes attribuent le peu de temps pour leurs loisirs à leur horaire de travail et à un manque de temps. Pour deux des participantes, cela soulevait l'inquiétude que leurs enfants ne gardent pas un bon souvenir d'elles puisqu'elles travaillaient trop.

Quant aux loisirs personnels, les participantes trouvent plutôt des moments dans leurs activités de la vie quotidienne (AVQ) pour faire des loisirs de manière informelle : cuisiner, aller faire les commissions et faire du bénévolat. Par exemple, une participante mentionne : « un loisir à moi... j'en ai pas vraiment! [...] Si on considère que cuisiner c'est un loisir, j'en ai à tous les jours! ». La même chose se produit pour les loisirs sociaux et les loisirs de couple. Les activités sociales peuvent se faire à travers des formations ou encore des loisirs

qui étaient, à la base, personnels comme l'entraînement de chevaux. Quant aux loisirs de couple, ceux-ci seront principalement effectués à travers des activités reliées à la ferme, notamment les tâches quotidiennes ou des sorties telles que d'aller à des encans. Toutefois, une participante mentionne que, bien qu'elle voyait régulièrement son conjoint, l'intimité était peu présente dans leur couple : « Le couple c'est moins facile. Le classique de l'agriculteur! Une chance qu'on se voit le jour parce, des fois, ça serait poche un peu. Je veux dire qu'il n'y a pas beaucoup d'intimité ».

Le tableau 3 présente la perception des participantes, quant à l'impact de la condition féminine sur la difficulté des tâches à effectuer. Le 2/3 des participantes considèrent que leurs tâches sont plus difficiles lorsqu'elles sont enceintes. Également, le 3/4 des participantes considèrent qu'elles sont plus difficiles à faire avec de jeunes enfants.

Tableau 3.  
*Impact de la condition féminine sur le travail à la ferme*

	n (%)		
	En accord	En désaccord	Neutre
Tâches plus difficiles lors des menstruations (n=160)	64 (40,0%)	67 (41,9%)	29 (18,1%)
Tâches plus difficiles lorsque je suis enceinte (n=109)	74 (67,9%)	16 (14,7%)	19 (17,4%)
Tâches plus difficiles avec de jeunes enfants (n=130)	98 (75,4%)	17 (13,1%)	15 (11,5%)

La plupart des participantes disaient faire sensiblement leurs tâches de travail habituelles pendant leurs grossesses. Cependant, leur horaire de travail était parfois modifié en raison d'un besoin de prendre plus de pauses et d'une plus grande fatigue. Une participante mentionne qu'elle se disait ceci lors de sa grossesse : « Je vais me rendre à mon objectif, mais on va revoir le chemin pour y arriver. Mais, je vais m'y rendre ». De plus, une participante a mentionné un aspect non abordé dans le questionnaire : les difficultés de l'accouchement en raison des obligations agricoles. Elle a dit : « quand tu accouches pis que ton chum à une ferme, souvent y'é pas avec toi à l'hôpital. Il faut qu'il y retourne ». Toutefois, l'utilisation de la coop de remplacement a permis à son conjoint d'avoir un congé lorsqu'ils ont eu leur dernier enfant.

Également, la plupart des participantes mentionnaient faire aisément leurs tâches en compagnie de leurs enfants puisque ceux-ci sont débrouillards, autonomes et très

responsables pour leur âge. Toutefois, les difficultés surviennent avec les enfants de moins de deux ans.

Avec les bébés qui sont arrivés, j'ai accepté de ne plus être efficace pendant quelques années. Là, je recommence à être pas pire. Mais j'ai fait le choix de les avoir avec moi et de m'en occuper. Ça impliquait qu'il y avait des choses que je ne pouvais plus faire aussi bien qu'avant, autant qu'avant et aussi souvent.

Le tableau 4 présente les difficultés vécues en lien avec le mode de vie sur l'exploitation agricole. Près de la moitié des participantes vivent difficilement les horaires peu conventionnels et la nécessité de planifier leurs vacances en fonction des saisons. Toutefois, près du 2/3 des participantes ne trouve pas difficile de vivre dans leur milieu de travail. Quant au fait de vivre loin de la ville, la plupart d'entre elles ne trouvent pas cela difficile.

Tableau 4.  
*Difficultés liées au mode de vie en agriculture*

	n (%)		
	En accord	En désaccord	Neutre
Difficile les longues heures de travail (n=184)	68 (37,0%)	65 (35,3%)	51 (27,7%)
Difficile les horaires peu conventionnels (n=183)	84 (45,9%)	62 (33,09%)	37 (20,2%)
Difficile de travailler les fins de semaine (n=185)	79 (42,7%)	72 (38,9%)	34 (18,4%)
Difficile de planifier mes vacances selon les saisons (n=168)	72 (42,9%)	57 (33,9%)	39 (23,2%)
Difficile de vivre dans mon milieu de travail (n=177)	31 (17,5%)	112 (63,3%)	34 (19,2%)
Difficile de vivre loin de la ville (n=170)	17 (10,0%)	135 (79,4%)	18 (10,6%)

Bien que le questionnaire portait sur les difficultés liées au mode de vie en agriculture, les analyses qualitatives ont mis en évidence que les agricultrices y voyaient aussi plusieurs éléments positifs : être son propre patron, faire son propre horaire, gérer sa propre entreprise et participer à la prise de décision. La principale difficulté ayant ressorti des entrevues est la difficulté à se planifier des vacances en raison de l'horaire de travail chargé et peu flexible.

Des fois, on travaille et j'ai une petite voix en dedans qui me dit : « si j'avais pas travaillé là-dedans, j'aurais toutes mes fins de semaine ». Mais, d'un autre côté, quand on va au chalet, on trouve ça plate.

Le tableau 5 présente les résultats des analyses quantitatives concernant la conciliation de l'horaire de travail avec celui de leur entourage. Plusieurs participantes trouvent difficile de concilier leur horaire avec celui de leur(s) enfant(s) (48,8%) et de leurs amis (62,1%).

Tableau 5.  
*Conciliation de la vie professionnelle avec sa vie personnelle et celle de son entourage*

	n (%)		
	En accord	En désaccord	Neutre
Difficile de concilier la vie privée avec la vie professionnelle (n=182)	72 (39,6%)	72 (39,6%)	38 (20,9%)
Difficile de concilier mon horaire de travail avec celui de mon conjoint (n=141)	43 (30,5%)	71 (50,4%)	27 (19,1%)
Difficile de concilier mon horaire de travail avec celui de mes enfants (n=127)	62 (48,8%)	42 (33,1%)	23 (18,1%)
Difficile de concilier mon horaire de travail avec celui de mes amis (n=177)	110 (62,1%)	29 (16,4%)	38 (21,5%)

Plus particulièrement, les analyses qualitatives mettent en évidence que les difficultés pour la conciliation de l'horaire de travail avec celui de leurs enfants apparaissent principalement lors de l'entrée à l'école primaire. Cela amène des contraintes d'horaire avec le départ de l'enfant à l'école et son retour à la maison. Également, une participante a mentionné que, comme leur train du soir se fait tard, il lui était impossible de continuer à le faire pour éviter que les enfants se couchent trop tard en semaine. Une participante a même dit : « vive les vacances l'été! [...] j'ai un horaire de moins à gérer. »

Le manque d'informations et de compréhension de l'entourage, principalement lors des premières années dans l'entreprise, constitue un obstacle à la conciliation de l'horaire de travail avec celui des amis. Les invitations aux 4 à 7, aux soupers et aux déjeuners sont impossibles à accorder avec l'horaire de travail à la ferme. Toutefois, le fait d'avoir des amis agriculteurs vivant la même réalité ou encore de sensibiliser l'entourage aux contraintes d'horaire vécues facilite la participation à certaines activités sociales.

### 6.3. Équilibre occupationnel des participantes

Le tableau 6 présente les résultats des analyses quantitatives quant aux perceptions de l'équilibre occupationnel. Près de la moitié des participantes considère avoir une charge

de travail trop élevé, un mauvais équilibre travail – loisirs et un mauvais équilibre travail – vie sociale. Au contraire, un bon équilibre travail – couple et travail – famille est relevé par près de la moitié des participantes.

Tableau 6.  
*Équilibre occupationnel perçu*

	n (%)		
	En accord	En désaccord	Neutre
Charge de travail trop élevé (n=187)	88 (47,1%)	44 (23,5%)	55 (29,5%)
Bon équilibre travail - couple (n=170)	70 (41,2%)	71 (41,8%)	29 (17,1%)
Bon équilibre travail - famille (n=177)	80 (45,2%)	58 (32,8%)	39 (22,0%)
Bon équilibre travail - loisirs (n=184)	53 (28,2%)	100 (54,2%)	31 (16,8%)
Bon équilibre travail - vie sociale (n=183)	48 (26,2%)	90 (49,2%)	45 (24,6%)

Les participantes rencontrées en entrevue reconnaissent avoir une grande charge de travail, mais généralement arriver à bien la gérer. Une participante a mentionné le besoin d’avoir une bonne capacité d’adaptation et un bon sens de l’organisation pour y parvenir avec les multiples imprévus.

Le tableau 7 présente la différence entre le nombre d’heures réelles et souhaitées accordées à différentes occupations. Deux occupations présentent une différence importante : le travail à l’extérieur et le sommeil. En effet, les participantes aimeraient travailler, en moyenne, huit heures de moins par semaine à l’extérieur de l’exploitation agricole et dormir huit heures de plus par semaine.

Tableau 7.  
*Indices d'équilibre dans l'occupation (heures réelles-heures souhaitées)*

	Moyenne (heure)	Écart-type (heure)	Étendue (heure)
Travail à la ferme (n=182)	1,96	10,11	-30,00 – 35,00
Travail à l'extérieur (n=66)	7,01	11,77	-20,00 – 40,00
Bénévolat (n=65)	-0,58	2,77	-14,00 – 6,50
Tâches liées aux soins des enfants (n=95)	0,59	11,10	-35,00 – 52,00
Soins personnels (n=184)	-2,77	3,32	-14,00 – 10,00
Sommeil (n=186)	-7,71	6,97	-28,00 – 23,00
Tâches liées à la préparation de repas (n=182)	-0,06	5,05	-11,00 – 25,00
Tâches liées à la lessive (n=182)	0,54	1,87	-5,00 – 10,00
Tâches liées à l'entretien de la maison (n=185)	-0,01	3,65	-13,00 – 10,00
Soins de santé (n=28)	-0,11	0,93	-2,00 – 3,00
Loisirs personnels (n=186)	-2,80	2,67	-16,00 – 10,00
Loisirs de couple (n=155)	-2,81	2,44	-18,00 – 2,00
Loisirs familiaux (n=162)	-2,96	3,06	-20,00 – 3,00
Loisirs sociaux (n=180)	-1,74	3,52	-42,00 – 5,00

Le manque de sommeil a été un sujet majeur pour les agricultrices : « on ne dort pas, c'est fou! Nous autres, se coucher entre minuit pis une heure du matin, c'est facile. C'est comme la norme pis on se lève à six heures. Chez nous, sept heures de sommeil c'est comme un rêve! ». En effet, le sommeil est souvent délaissé pour réaliser d'autres occupations : le travail sur la ferme, le travail à l'extérieur, les tâches essentielles dans la maison et parfois des loisirs. De plus, la réalité de parents entraîne parfois des nuits plus courtes, notamment en cas de troubles de sommeil d'un enfant. Ce manque de sommeil amène plusieurs difficultés : des pensées récurrentes par rapport au besoin de dormir, de l'impatience, de l'irritabilité, des difficultés à garder son calme, du stress, la peur d'être malade et des atteintes physiques comme des maux de tête et des troubles de vision.

#### 6.4. Bien-être subjectif des participantes

Le score moyen à l'échelle de satisfaction de vie (Blais, Vallerand, Pelletier et Brière, 1989) est de 25,73/35. En dépit de ce résultat indiquant un niveau de bien-être subjectif modéré, chacune des participantes rencontrées en entrevue a clairement énoncé qu'elles avaient un haut niveau de bien-être. Elles rapportent toutefois vivre de l'impatience, de la frustration, de l'irritation, de la fatigue, le sentiment d'avoir beaucoup de choses sur leurs épaules et de l'angoisse. Deux éléments créent principalement des



insatisfactions et affectent le bien-être. Tout d'abord, une difficulté à lâcher prise ou l'impression de ne pas en faire assez lorsqu'il manque de temps pour réaliser l'ensemble des tâches que ce soit à la ferme ou à la maison, particulièrement l'entretien ménager. À ce sujet, une participante a mentionné : « Un peu de tout, mais rien jusqu'au bout. Des fois, j'aimerais ça en faire plus. Être plus maman, être plus une productrice laitière, être plus la femme de mon conjoint... Être plus. » L'autre élément créant des insatisfactions est le manque important de sommeil : « je suis quand même une personne pis moi, tous les jours, je manque de sommeil ».

### **6.5. Relation entre le bien-être et différentes variables**

À la suite des analyses descriptives effectuées, des corrélations avec le coefficient de Pearson ont été réalisées afin d'explorer la relation entre le bien-être et différentes variables. Tout d'abord, les corrélations entre les variables du bien-être et les indices d'équilibre dans l'occupation ont été calculées. Des résultats significatifs ont été trouvés pour les occupations du sommeil ( $p = 0,001$ ) et des loisirs de couple ( $p = 0,029$ ) où le bien-être varie positivement en fonction de l'équilibre occupationnel.

Également, des corrélations ont été effectuées entre les variables du bien-être et de la satisfaction de l'engagement des participantes dans les occupations. Des corrélations positives avec le bien-être ont été trouvées pour la satisfaction de l'engagement pour le travail à la ferme ( $p < 0,000$ ), le travail à l'extérieur ( $p = 0,005$ ), les soins personnels ( $p = 0,009$ ), le sommeil ( $p = 0,003$ ), les tâches liées à la préparation de repas ( $p < 0,000$ ), les tâches liées à l'entretien de la maison ( $p = 0,012$ ), les tâches ménagères ( $p = 0,002$ ) ainsi que les loisirs personnels ( $p < 0,000$ ), de couple ( $p < 0,000$ ), familiaux ( $p = 0,002$ ) et sociaux ( $p < 0,000$ ).

### **6.6. Phénomène de la double ou triple tâche**

Dans l'ensemble des analyses quantitatives effectuées, le phénomène de double ou triple tâche n'est pas ressorti comme étant un facteur influençant le bien-être. Toutefois, les analyses qualitatives suggèrent que ce sont plutôt ses impacts qui sont observables. En effet, ce phénomène limite le temps accordé à d'autres occupations telles que les loisirs, l'entretien ménager et le sommeil.

« La maison pis tout ça, tu as tellement d'affaires à faire dans la journée que, quand les jeunes sont couchés...Heille je pense que ça fait je ne sais pas combien de temps que j'ai écouté la télé, parce que le soir, je vais plier du linge, je vais faire des affaires... Tout se fait le soir, faque tu te couches à 10h00-10h30 juste pour replacer le premier plancher au moins là! »

Le phénomène sera plus aigu lorsque la charge de travail va augmenter, par exemple, lors de travaux dans les champs, de projets de constructions ou encore de l'absence du conjoint. À la suite de la réalisation du questionnaire, une participante a notamment pris la décision de changer de poste à son emploi à l'extérieur de la ferme afin d'obtenir un nombre d'heures de sommeil raisonnable et pratiquer des loisirs personnels, sociaux, de couple et familiaux.

#### **6.6. Pistes de solution pour favoriser le bien-être et l'équilibre occupationnel des agricultrices**

Plusieurs pistes de solutions pour favoriser leur équilibre occupationnel ou leur bien-être ont émergé des analyses. Tout d'abord, l'importance d'être flexible qui s'actualise en se laissant une marge de manœuvre pour les tâches de la ferme. Pour une des participantes, cela lui permet de pratiquer plus de loisirs familiaux : « Et les heures de traites que l'on a changé justement pour avoir plus de temps ; aller à la molle ou faire des tours d'auto ».

Une autre solution est l'utilisation de la coop de solidarité de services de remplacement agricole (CSSRA). Pour une des participantes, cela lui a permis d'avoir des congés que ce soit pour les urgences, les congés de maladie ou simplement pour ne pas avoir à faire le train durant une fin de semaine. L'utilisation de ce service a eu un impact majeur sur la vie de cette participante : « c'est quand même mieux là, parce que justement la coop de remplacement on l'utilise normalement. [...] Si on n'avait pas ça... on n'aurait pas de vie ».

Également, une autre solution est d'utiliser des services d'entretien ménager. Une participante a mentionné : « C'est merveilleux. Je rentre dans la maison et, à toutes les fois, je disais "ah! ça sent bon". Ça fait du bien, je le fais pour moi ».

Les échanges avec d'autres agriculteurs et agricultrices constituent une autre solution pour diminuer le poids de la triple tâche. Pour une participante, cela s'est fait de manière informelle. Discuter avec des amies agricultrices lui a permis de se déculpabiliser concernant le peu de temps investi dans l'entretien de la maison. Une autre participante mentionne que cela s'est fait par le biais de son conjoint qui a suivi une formation avec d'autres agriculteurs. Cela a amené le couple à faire des investissements pour des rénovations afin de mécaniser et d'automatiser certaines tâches ce qui a eu un impact positif sur leur charge de travail : « on s'est beaucoup automatisé dans l'étable. Ça déloade vraiment beaucoup, et ça, ça paraît. C'est pour ça que la charge de travail a diminué de beaucoup. »

Finalement, un autre élément est de bien s'entourer. L'aide familiale permet de diminuer les tâches à assumer. Les analyses ont démontré que le bien-être pouvait être favorisé par de l'aide pour la préparation des repas, le ménage, des travaux à la ferme et les enfants. Les amis sont aussi importants pour la pratique de loisirs. Il faut toutefois que ceux-ci soient informés sur la réalité agricole afin de pouvoir proposer des activités de loisirs qui conviennent à l'horaire d'une agricultrice.

## 7. DISCUSSION

La section qui suit présente tout d’abord un retour sur la question de recherche ainsi que l’objectif de l’étude. Par la suite, une discussion sera effectuée sur les différents résultats de l’étude et ceux-ci seront mis en relation avec les écrits scientifiques existants. Finalement, les forces et les limites de cette étude seront présentées ainsi que ses retombées pour la pratique de l’ergothérapie et les avenues pour la recherche.

### 7.1. Retour sur la question de recherche et l’objectif de l’étude

Cette recherche visait à explorer la relation entre l’équilibre occupationnel des femmes travaillant dans une exploitation agricole et leur bien-être. Cet objectif a été atteint puisqu’il a été possible de dresser un portrait du bien-être des participantes ainsi que des éléments qui vont influencer cet état, dont l’équilibre et le déséquilibre occupationnel. Nos résultats suggèrent que les agricultrices sont nombreuses à vivre le phénomène de la double ou triple tâche. L’indice de l’équilibre dans les occupations montre toutefois une association du bien-être avec seulement deux occupations : le travail à l’extérieur et le sommeil. Cependant, la satisfaction de l’engagement occupationnel dans onze occupations est corrélée au bien-être : l’ensemble des types de loisirs, les soins personnels, le sommeil, le travail à la ferme et à l’extérieur ainsi que les tâches domestiques. Cela suggère que l’expérience subjective de l’occupation, mesurée à travers la satisfaction, est associée de manière plus importante au bien-être que l’indice d’équilibre qui reflète les contraintes par rapport à l’occupation.

Nos résultats amènent également plusieurs pistes de solutions pour contrer le déséquilibre occupationnel vécu par les agricultrices et favoriser leur bien-être : être flexible dans l’organisation de sa journée de travail, recourir à des services tels que le CSSRA et de l’entretien ménager, s’entourer de gens comprenant les réalités agricoles et pouvant aider à réduire la charge de travail ainsi que partager avec d’autres agriculteurs sur les difficultés vécues. L’utilisation du CSSRA permet de contrer certains éléments du mode de vie en agriculture qui déplaisent aux agricultrices, soit les horaires peu conventionnels et l’obligation de planifier ses vacances en fonction des saisons.

## **7.2. Interprétation des résultats et comparaison avec les écrits scientifiques**

Les sous-sections suivantes reprendront les principaux résultats en fonction des différentes analyses effectuées : descriptives et qualitatives ainsi qu'inférentielles. Ceux-ci seront interprétés et comparés aux résultats d'autres écrits scientifiques.

### **7.2.1. Analyses descriptives et qualitatives**

#### **7.2.1.1. L'équilibre occupationnel et le phénomène de double ou triple tâche**

Les analyses descriptives et qualitatives ont mis en évidence que les agricultrices vivent effectivement le phénomène de double ou triple tâche. Cela concorde avec plusieurs études rapportant que les femmes du milieu agricole assument de multiples rôles (Brasier et al., 2014; Pilgeram et Amos, 2015; Lunner Kolstrup et al., 2013; Tutor-Marcom, Bruce et Greer, 2014).

Ce faisant, plusieurs impacts du phénomène de double ou triple tâche sont importants à considérer chez les agricultrices. Tout d'abord, leur investissement majeur dans les occupations productives les met à risque de manquer de temps pour s'investir dans leurs soins personnels, principalement le sommeil, leurs loisirs et parfois même d'autres activités productives telles que l'entretien ménager de la propriété. Cela est en accord avec plusieurs études qui, sans s'intéresser précisément au phénomène de la double ou triple tâche, rapportent des éléments similaires. Hossain et al. (2008) ont énoncé qu'il était difficile pour les agriculteurs de socialiser en raison, entre autres, de longues heures de travail sur la ferme. Ainsi, peu de loisirs sociaux sont pratiqués en raison de la grande charge de travail à la ferme. Lenoir et Ramboarison-Lalao (2014) énoncent eux aussi des résultats semblables. Ils ont démontré que les agriculteurs vivent une hypertrophie de la sphère professionnelle qui les amène à négliger les autres sphères, soit personnelle et intime, sociale, familiale ainsi qu'amicale telles qu'énoncées par ces auteurs. Il est possible de faire un parallèle avec les agricultrices ayant participé à la présente étude, car celles-ci vivent un investissement majeur de leur temps dans des occupations productives ce qui les amène à négliger des occupations d'autres domaines. Finalement, Lunner Kolstrup et al. (2013) ont rapporté que le travail des producteurs laitiers leur laisse peu de temps pour

relaxer et pratiquer des loisirs sociaux ce qui concorde également aux résultats de cette étude.

Une des occupations contribuant au phénomène de double ou triple tâche est les soins des enfants. Cette occupation, associée au rôle de mère, fut un sujet majeur lors des entrevues effectuées avec les participantes, car elle a une grande influence sur leur équilibre occupationnel. Tout d'abord, les analyses qualitatives ont démontré que les agricultrices sont majoritairement en charge des soins aux enfants malgré la participation de leur conjoint dans la vie familiale. Cet élément est en accord avec l'étude de Pilgeram et Amos (2015) qui suggère que, en milieu agricole, les femmes étaient les principales responsables des soins aux enfants dans le couple. Ces mêmes auteurs ont également démontré que les agricultrices ayant des bébés ou de jeunes enfants vivaient plusieurs difficultés, dont l'incapacité d'accomplir l'ensemble de leurs tâches. Ces éléments sont également ressortis dans l'étude actuelle, principalement pour les femmes ayant des enfants de moins de deux ans. Cela pourrait s'expliquer par le manque de sommeil lié aux enfants ne faisant pas leur nuit ou encore, au besoin de s'occuper des enfants simultanément à l'accomplissement du travail à la ferme.

Toutefois, l'étude actuelle a démontré que les agricultrices vivent également des difficultés avec les enfants d'âge scolaire. En effet, elles ont de la difficulté à concilier leur horaire de travail avec celui de leurs enfants. Cela s'explique par le fait que l'école amène de nouvelles contraintes dans un horaire déjà chargé et que ces contraintes s'agencent difficilement avec l'horaire de la ferme. La préparation et le départ pour l'école s'effectuent durant les tâches matinales de l'exploitation agricole. Le retour de l'école, quant à lui, implique d'arrêter les tâches de l'après-midi pour aller accueillir les enfants.

#### 7.2.1.2. Le bien-être des agricultrices

Notre étude démontre que les participantes ont, en moyenne, un niveau modéré de bien-être. Ce résultat diverge toutefois de l'étude de Brew et al. (2016) qui a déterminé que les agriculteurs nomment avoir un pauvre état de bien-être et de santé mentale. Cette divergence avec l'étude actuelle peut s'expliquer par la différence de genre entre les

participants des deux études : les participants à l'étude de Brew et al. étaient principalement des hommes. La différence dans les niveaux de bien-être peut s'expliquer par les multiples rôles des agricultrices leur permettant de s'accomplir à plusieurs niveaux, et ce, au contraire des agriculteurs qui s'investissent majoritairement dans leur travail. Ainsi, cette diversité occupationnelle pourrait être un impact positif du phénomène de double ou triple tâche qu'elles vivent et même, un facteur de protection. En effet, puisque les agricultrices vivent une plus grande diversité occupationnelle que leurs homologues masculins et qu'elles ont un meilleur état de bien-être, il se pourrait que la pratique de multiples occupations soit un facteur de protection.

Sur un autre ordre d'idée, les principales manifestations du mal-être étaient de l'impatience, de la frustration, de l'irritation, de la fatigue, le sentiment d'avoir beaucoup de choses sur leurs épaules et de l'angoisse. Cela converge avec l'étude d'Hossain et al. (2008) qui a rapporté que les professionnels de la santé observaient, entre autres, de la frustration et un sentiment de perte de contrôle chez les agriculteurs. Ces éléments sont en lien avec le déséquilibre occupationnel vécu. En effet, dans la présente étude, ces symptômes apparaissaient lorsque les participantes avaient une difficulté à lâcher prise ou l'impression de ne pas en faire assez pour réaliser l'ensemble de leurs tâches. Par ailleurs, l'étude d'Hossain et al. (2008) a également mis en lumière des difficultés importantes de santé mentale vécues en agriculture : des problématiques d'anxiété, de dépression, de suicide et d'idées suicidaires. Bien que l'étude actuelle ne portait pas sur l'état de santé mentale des agricultrices, les propos des participantes à l'entrevue ainsi que les résultats relatifs au bien-être ne démontrent pas autant de détresse chez les agricultrices. Cette différence pourrait s'expliquer par le fait que les agricultrices rencontrées avaient au moins dix ans d'expérience dans l'entreprise agricole, ce qui leur aurait alors permis de développer des stratégies pour mieux gérer leur charge de travail. Il est également possible que les participantes s'étant manifestées pour l'entrevue soient celles ayant un bon niveau de bien-être et ne se sentant pas débordées par leurs multiples tâches.

### 7.2.1.3. Les pistes de solutions

La deuxième phase de cette étude a permis de répertorier quelques solutions pour favoriser le bien-être des agricultrices : être flexible dans son horaire de travail, utiliser des services pour réduire sa charge de travail, avoir un entourage informé et sensibilisé à la réalité agricole et communiquer avec d'autres agriculteurs et agricultrices. Ce dernier élément permet notamment d'échanger avec ses pairs sur les difficultés vécues et les solutions mises en place pour les contrer. À titre d'exemple, la discussion avec d'autres agriculteurs a amené une des participantes rencontrées en entrevue et son conjoint à ajouter des technologies automatisées à son entreprise. Cela démontre le bénéfice du soutien social tel qu'énoncé par Roy et Tremblay (2015). Également, en concordance avec ce qui est suggéré dans l'étude de Lunner Kolstrup et al. (2013), ces nouveautés technologiques lui ont permis de réduire ses tâches à la ferme et donc, le temps investi dans cette occupation.

Finalelement, la piste de solution axée sur la flexibilité pourra toutefois être difficile à instaurer, puisque, tel qu'énoncé par Lunner Kolstrup et al. (2013), les agriculteurs ont habituellement de grandes attentes envers eux-mêmes de travailler fort et de performer dans leur production. Ainsi, une flexibilité dans les méthodes de travail, telles que modifier les heures de traites, pourrait entraîner de légère baisse de production qui serait difficile à accepter en tant qu'entrepreneur.

## 7.2.2. Analyses inférentielles

### 7.2.2.1. L'équilibre occupationnel et le bien-être

Des analyses de corrélations ont été effectuées entre le bien-être et les indices d'équilibre dans l'occupation ainsi qu'avec la satisfaction de l'engagement dans les occupations. Toutefois, les corrélations obtenues en regard de la satisfaction s'avèrent plus élevées. Cela suggère que le sentiment de faire ce que l'on aime serait beaucoup plus déterminant pour le bien-être que le fait de pratiquer une occupation selon la durée souhaitée. Ainsi, il est possible de supposer que la signifiante occupationnelle contribue de manière plus importante au bien-être que l'équilibre occupationnel. Cette hypothèse appuie les propos de Drolet, ergothérapeute et éthicienne, tels que rapportés par Sylvie



Tétreault sur l'équilibre occupationnel. En effet, Drolet propose une nouvelle définition à l'équilibre occupationnel, pour bonifier celle de Stadnyk, Townsend et Wilcock (2010), qui serait trop objective et normalisante, en y ajoutant le concept de la signifiante occupationnelle. Pour cette auteure, l'équilibre occupationnel est plutôt un « état d'équilibre mental ou affectif qu'une personne ressent subjectivement lorsqu'elle réalise des occupations [...] qui sont porteuses de sens pour elle » (Tétreault, 2017, p.10).

Également, la création d'un indice d'équilibre dans l'occupation a permis d'avoir une autre perspective sur l'expérience subjective dans l'équilibre occupationnel, qui est différente de la satisfaction dans l'engagement occupationnel, ce qui enrichit notre compréhension de ce phénomène. Dans la présente étude, il a été démontré que le niveau de bien-être est plus élevé lorsque l'engagement dans les loisirs de couple et dans le sommeil se trouve dans une zone d'équilibre occupationnel, soit que le temps accordé se rapproche du temps souhaité. Ces corrélations, bien que faibles, combinées avec celles obtenues avec la satisfaction de l'engagement occupationnel mettent en évidence l'importance de l'expérience subjective dans l'équilibre occupationnel.

Dans un autre ordre d'idée, les analyses quantitatives ont démontré que la satisfaction de son engagement dans les loisirs familiaux, soit ceux pratiqués, entre autres, avec les enfants, est corrélée au bien-être des agricultrices. Ainsi, il est possible que les éléments positifs liés aux soins des enfants en tant que mère, telle que le temps de qualité passé avec leurs enfants, prévalent sur les difficultés à concilier celui-ci avec leur rôle d'agricultrice. Cela est en accord avec l'étude de Brasier et al. (2014) qui suggère que, malgré les multiples rôles assumés par les femmes, certains sont plus importants et centraux dans leur vie. Pour les agricultrices, c'est ainsi le cas avec le rôle de mère à travers l'occupation des soins aux enfants. Comme suggéré précédemment, l'investissement majeur de celles-ci dans de multiples occupations, dont les soins aux enfants, les différencie de leurs homologues masculins qui, selon Lenoir et Ramboarison-Lalao (2014), se définissent presque exclusivement par leur rôle d'agriculteur.

### **7.3. Forces et limites de l'étude**

Cette étude comporte certaines forces et limites qu'il se doit d'exposer. Tout d'abord, la diversité des profils des participantes a permis de prendre en compte plusieurs éléments différents relatifs à leur mode de vie et à leur équilibre occupationnel lors de l'analyse des résultats. Cela a permis d'enrichir la compréhension de la relation entre le bien-être et l'équilibre occupationnel des agricultrices. Toutefois, il faut être prudent dans la généralisation des résultats puisque l'ensemble des corrélations obtenues étaient faibles. Cependant, considérant que cette étude est une des premières à s'intéresser aux agricultrices sous un point de vue ergothérapique, elle constitue une bonne base pour de futures recherches s'intéressant à cette population.

Également, une force de l'étude est le choix du devis et les méthodes de collecte de données. L'utilisation d'un devis mixte permettant l'utilisation d'un questionnaire et d'entrevues pour effectuer la collecte de donnée a permis de rejoindre un vaste échantillon de participantes. Le nombre important de participantes à la phase quantitative de l'étude est une force majeure de celle-ci. De plus, l'utilisation d'entrevues a permis d'approfondir les interprétations des résultats quantitatifs obtenus. Cependant, une limite en lien avec la méthode de collecte de données est l'utilisation d'un questionnaire non validée pour la deuxième partie de celui-ci, soit l'engagement occupationnel par rapport à diverses occupations. Toutefois, la création de cette partie du questionnaire a été effectuée en se basant sur les résultats probants de la littérature scientifique afin d'assurer la pertinence des différentes questions. En ce qui concerne la troisième partie du questionnaire, soit celle sur le bien-être subjectif des participantes, un questionnaire validé a été utilisé afin d'assurer la validité des résultats.

Finalement, une autre force de cette étude est la sensibilité théorique de l'étudiante-chercheuse puisqu'elle connaissait bien le milieu agricole. Cette appartenance à la communauté à l'étude a permis d'avoir une vision globale du phénomène pour la création du questionnaire et d'avoir une meilleure compréhension des données obtenues. Également, l'étudiante-chercheuse a été supervisée par une chercheuse d'expérience, madame Lyne Desrosiers, qui n'a aucun lien majeur avec cette population. Cet élément

permet de contrer les biais ayant pu survenir lors de l'interprétation des résultats en ayant un regard extérieur neutre sur ceux-ci.

#### **7.4. Retombées de l'étude**

Cette étude permet d'enrichir la littérature sur le bien-être des agricultrices, ce que peu d'études ont abordé jusqu'à maintenant. Elle amène également de nouvelles informations sur l'équilibre et le déséquilibre occupationnel que celles-ci peuvent vivre, principalement l'importance de l'aspect subjectif de celui-ci pour le bien-être. Le tout met également en évidence le rôle potentiel de l'ergothérapie auprès de cette population dans un axe de prévention et de promotion de la santé mentale. De plus, elle permet de savoir que les occupations souvent négligées sont les loisirs, le sommeil ainsi que l'entretien ménager. Cela pourra ainsi orienter l'évaluation des ergothérapeutes lorsqu'elles rencontrent des agricultrices dans leur pratique. Ce faisant, cette étude peut également être utilisée pour sensibiliser les intervenants en santé de la nécessité de s'attarder sur l'équilibre occupationnel des professions où la limite entre le travail et la vie personnelle est floue afin de favoriser le bien-être de ces populations. Finalement, cette étude amène un regard nouveau sur un facteur de protection possible pour la santé mentale : l'importance de la diversité occupationnelle.

#### **7.5. Avenues pour la recherche**

Pour la recherche future, il serait pertinent de s'intéresser au rôle de mère des agricultrices ayant de jeunes enfants. Lors des entrevues, il a été énoncé que plusieurs difficultés étaient vécues avec les enfants de 2 ans et moins. Malheureusement, la structure du questionnaire utilisé n'a pas permis d'isoler les agricultrices ayant des enfants de cet âge pour les analyses. Ainsi, les prochaines études devraient étudier les difficultés vécues par les mères d'enfants de 2 ans et moins ainsi que son influence sur leur bien-être et leur état de santé mentale.

Également, il serait pertinent de s'intéresser à la qualité de la vie de couple des agriculteurs. Lors des entrevues, il a été énoncé que l'intimité avec le conjoint était parfois peu présente. Ainsi, les recherches futures pourraient dresser un portrait de la vie de couple des agriculteurs et son impact sur le bien-être et la santé mentale de ceux-ci.

De plus, il serait pertinent d'explorer les solutions au déséquilibre occupationnel proposées par les agricultrices lors des entrevues menées pour cette étude. Ainsi, de futures recherches pourraient déterminer si ces solutions sont applicables à l'ensemble de la population agricole et si d'autres solutions sont à envisager pour aider les agricultrices.

Finalement, d'autres chercheurs pourraient également explorer l'impact de la diversité occupationnelle comme facteur de protection pour la santé mentale et le bien-être des agricultrices.

## 8. CONCLUSION

La présente étude a permis d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel et le bien-être des agricultrices du Québec. Cette étude a démontré que les agricultrices pratiquent de multiples occupations tout en ayant un niveau de bien-être modéré. La diversité occupationnelle vécue par celle-ci pourrait être un facteur de protection pour leur état de santé mentale et de bien-être. Également, il a été démontré l'importance de l'expérience subjective dans l'équilibre occupationnel, ce qui ébranle certaines hypothèses soutenant la relation entre l'équilibre occupationnel et bien-être en mettant de l'avant l'importance de la signifiante occupationnelle au lieu de considérer l'équilibre occupationnel d'un point de vue objectif. Finalement, cette étude amène également des pistes de solutions pour réduire les déséquilibres occupationnels vécus par les agricultrices tels que la flexibilité, la communication, l'utilisation de services pour réduire sa charge de travail, la création d'un bon réseau social et l'intégration des technologies à son entreprise agricole.

À la lumière des nouvelles informations apportées par cette étude, il serait pertinent d'explorer l'impact de la diversité occupationnelle et de la signifiante comme facteur de protection pour aider l'ensemble de la population agricole.

## RÉFÉRENCES

- Alston, M. (2012). Rural male suicide in Australia. *Social Science & Medicine*, 74(4), 515-522. doi:10.1016/j.socscimed.2010.04.036
- Association canadienne des ergothérapeutes (2002.), *Promouvoir l'occupation : une perspective de l'ergothérapie* (éd. rév.) Ottawa, ON : CAOT Publications ACE.
- Backman, C. (2010). Occupational Balance and Well-being. Dans C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation. The art and Science of Living* (2<sup>nd</sup> edition), (pp. 231-249). Upper Saddle River, N.J.: Pearson.
- Backman, C., & Forhan, M. (2017). Measuring time use and occupational balance. Dans M.C. Law, C.M. Baum & W. Dunn (Eds.), *Measuring occupational performance : supporting best practice in occupational therapy* (3<sup>rd</sup> edition). Thorofare, NJ, USA: SLACK Incorporated.
- Bickenbach, J.E. & Glass, T.A. (2009). Life Balance. The meaning and the menace in a metaphor. Dans K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life-balance : Multidisciplinary theories and research* (pp.13-22). Thorofare, N.J. : Bethesda, Mar.: SLACK Inc., AOTA Press.
- Blais, M.R., Vallerand, R.J., Pelletier, L.G., & Brière, N.M. (1989). L'Échelle de satisfaction de vie : Validation canadienne-française du "Satisfaction with Life Scale". *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 210-223.
- Brasier, K. J., Sachs, C. E., Kiernan, N. E., Trauger, A., & Barbercheck, M. E. (2014). Capturing the Multiple and Shifting Identities of Farm Women in the Northeastern United States. *Rural Sociology*, 79(3), 283-309. doi:10.1111/ruso.12040
- Brew, B., Inder, K., Allen, J., Thomas, M., & Kelly, B. (2016). The health and wellbeing of Australian farmers: a longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 16(1), 1-11. doi:10.1186/s12889-016-3664-y
- Cantin, S. & Robert-Lambert, M-O. (2017). Portrait de la relève Agricole. *BioClips Actualité bioalimentaire*, 25(8), 1-2. Repéré à [https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/Bioclips2017/VOLUME\\_25\\_no8.pdf](https://www.mapaq.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/Bioclips/Bioclips2017/VOLUME_25_no8.pdf)
- Erlandsson, L-K., & Håkansson, C. (2009) Aspects of Daily Occupations That Promote Life Balance Among Women in Sweden. Dans K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life-balance : Multidisciplinary theories and research* (pp.115-130). Thorofare, N.J. : Bethesda, Mar.: SLACK Inc., AOTA Press.
- Fortin, M.-F., & Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e édition. ed.). Montréal: Chenelière éducation.

- Friesen, M., Krassikouva-Enns, O., Ringaert, L., & Isfeld, H. (2010). Farming with a disability: literature from a Canadian perspective. *Journal of Agromedicine*, 15(1), 47-53. doi:10.1080/10599240903389706
- Harvey, A.S. & Singleton, J. (2009). Time Use and Balance. Dans K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life-balance : Multidisciplinary theories and research* (pp. 95-114). Thorofare, N.J.: Bethesda, Mar.: SLACK Inc., AOTA Press.
- Hossain, D., Eley, R., Coutts, J., & Gorman, D. (2008). Mental health of farmers in Southern Queensland: Issues and support. *The Australian Journal of Rural Health*, 16(6), 343-348. doi:10.1111/j.1440-1584.2008.01014.x
- Kennedy, A., Maple, M. J., McKay, K., & Brumby, S. A. (2014). Suicide and accidental death in Australia's rural farming communities: a review of the literature. *Rural & Remote Health*, 14(1), 1-14.
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Oishi, S., & Diener, E. (2018). The declining marginal utility of social time for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 124-140. doi:10.1016/j.jrp.2018.04.004
- Lafleur G, Allard M-A (2006). *Enquête sur la santé psychologique des producteurs agricoles du Québec [Investigation on psychological health of farm producers in Québec]*. Repéré à : <http://www.crise.ca/pdf/lafleur-rapport-coop-2006.pdf>
- Law, M., Polatajko, H., Baptiste, S., & Townsend, E. (2002). Concepts de base de l'ergothérapie. Dans association canadienne des ergothérapeutes & E. Townsend (Eds.), *Promouvoir l'occupation : une perspective de l'ergothérapie* (pp. 33-59). Ottawa, ON : CAOT Publications ACE.
- Lenoir, F.-R., & Ramboarison-Lalao, L. (2014). Equilibre des sphères de vie et prévention des risques psychosociaux. Le cas des exploitants agricoles. *RIMHE : Revue Interdisciplinaire Management, Homme & Entreprise*, 12(3), 45-61. doi:10.3917/rimhe.012.0045
- Lunner Kolstrup, C., Kallioniemi, M., Lundqvist, P., Kymäläinen, H.-R., Stallones, L., & Brumby, S. (2013). International Perspectives on Psychosocial Working Conditions, Mental Health, and Stress of Dairy Farm Operators. *Journal of Agromedicine*, 18(3), 244-255. doi:10.1080/1059924X.2013.796903
- Melberg, K. (2003). Farming, Stress and Psychological Well-being: The Case of Norwegian Farm Spouses. *Sociologia Ruralis*, 43(1), 56-76. doi:10.1111/1467-9523.00229
- Perceval, M., Kølves, K., Reddy, P., & De Leo, D. (2017). Farmer suicides: a qualitative study from Australia. *Occupational Medicine*, 67(5), 383-388. doi:10.1093/occmed/kqx055

- Pilgeram, R., & Amos, B. (2015). Beyond 'Inherit It or Marry It': Exploring How Women Engaged in Sustainable Agriculture Access Farmland. *Rural Sociology*, 80(1), 16-38. doi:10.1111/ruso.12054
- Roy, P., & Tremblay, G. (2015). L'expérience du stress chez les agriculteurs: Une analyse du genre masculin. *Nouvelles Pratiques Sociales*, 27(2), 236-252. doi:10.7202/1037690ar
- Roy, P., Tremblay, G., Oliffe, J. L., Jbilou, J., & Robertson, S. (2013). Male farmers with mental health disorders: A scoping review. *Australian Journal of Rural Health*, 21(1), 3-7. doi:10.1111/ajr.12008
- Stadnyk, R.L., Townsend E.A. et Wilcock A.A. (2010). Occupational Justice. Dans C.H. Christiansen & E.A. Townsend (Eds.), *Introduction to occupation. The art and Science of Living (2<sup>nd</sup> edition)*, (pp. 329-359). Upper Saddle River, N.J.: Pearson.
- Statistique Canada. (2017). *Un portrait des exploitations agricoles au XXI<sup>e</sup> siècle*. Repéré à <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/95-640-x/2016001/article/14811-fra.htm>
- Tétreault, S. (2017). Portrait de chercheur. Marie-Josée Drolet. *Revue Francophone de Recherche en Ergothérapie*, 3(2), p.7-11. doi:10.13096/rfre.v3n2.86
- Townsend, E.A. & Polatajko, H.J. (2013). *Habiliter à l'occupation : Faire avancer la perspective ergothérapique de la santé, du bien-être et de la justice par l'occupation*, (2e ed.). Ottawa, ON : CAOT publications ACE
- Truchot, D., & Andela, M. (2018). Burnout and hopelessness among farmers: The Farmers Stressors Inventory. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(8), 859-867. doi:10.1007/s00127-018-1528-8
- Tutor-Marcom, R., Bruce, J., & Greer, A. (2014). North Carolina Farm Women: Opportunities for Support and Farm-Related Education. *Journal of Agromedicine*, 19(2), 191-200. doi:10.1080/1059924X.2014.886540
- Veenhoven, R. (2009). Optimal Lifestyle Mix. An inductive approach. Dans K. Matuska & C. Christiansen (Eds.), *Life-balance : Multidisciplinary theories and research* (pp.33-42). Thorofare, N.J. : Bethesda, Mar.: SLACK Inc. , AOTA Press.



**ANNEXE A**  
**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT DU**  
**QUESTIONNAIRE EN LIGNE**

**Titre du projet de recherche :** L'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes en agriculture

**Mené par :** Phyllicia Nault, département d'ergothérapie, étudiante à la maîtrise en ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières

**Sous la direction de :** Lyne Desrosiers, département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières, Ph.D., erg., psychothérapeute

**Préambule**

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre l'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes en agriculture, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à communiquer avec le chercheur responsable du projet ou avec un membre de son équipe de recherche pour poser toutes les questions que vous jugerez utiles. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

**Objectifs et résumé du projet de recherche**

L'objectif de ce projet de recherche est d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes en agriculture et leur bien-être. Les occupations sont toutes activités faites par des individus comme le travail, les loisirs et les soins personnels.

**Nature et durée de votre participation**

Votre participation à ce projet de recherche consiste à remplir un questionnaire en ligne. Ce questionnaire comporte 29 questions, pour une durée approximative de 10 à 15 minutes. Les thèmes sensibles pouvant être abordés sont les difficultés pouvant être vécues en lien avec votre travail et votre état de bien-être.

Il sera par la suite possible de faire également une entrevue (facultative).

**Risques et inconvénients**

Il n'y a pas de risque lié à votre participation à cette recherche. Il est possible que le fait de répondre à certaines questions suscite chez vous des sentiments désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à communiquer avec le chercheur. Celui-ci pourra vous guider vers

une ressource en mesure de vous aider. Le seul inconvénient est le temps consacré à répondre au questionnaire.

### **Avantages ou bénéfices**

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet du bien-être chez les femmes en agriculture est le seul bénéfice prévu à votre participation.

### **Compensation ou incitatif**

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

### **Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par l'utilisation de codes numériques. Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme écrite (essai) et orale (présentation lors du colloque des finissantes en ergothérapie en décembre 2019), ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse principale et la directrice de recherche. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites en avril 2021 en effaçant le contenu de la base de données et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

### **Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

### **Responsable de la recherche**

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Phyllicia Nault à l'adresse courriel suivante : [Phyllicia.Nault@uqtr.ca](mailto:Phyllicia.Nault@uqtr.ca).

### **Surveillance des aspects éthique de la recherche**

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-19-254-07.08 a été émis le 14-03-2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique [CEREH@uqtr.ca](mailto:CEREH@uqtr.ca).

### **Engagement de la chercheuse ou du chercheur**

Moi, Phyllicia Nault, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant des participants humains.

**Participation à l'entrevue**

Acceptez-vous que le chercheur responsable du projet reprenne contact avec vous pour vous proposer de participer à la seconde partie de l'étude, soit une entrevue d'environ quarante-cinq à soixante minutes? Bien sûr, vous serez libre d'accepter ou de refuser de participer aux projets de recherche proposés.

☐ Oui ☐ Non

Si oui, veuillez indiquer votre adresse courriel afin de vous contacter : \_\_\_\_\_

**CONSENTEMENT**

En cliquant sur le bouton de participation, vous indiquez

- avoir lu l'information
- être d'accord pour participer

☐ Oui, j'accepte de participer

**ANNEXE B**  
**FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT DE**  
**L'ENTREVUE**

**Titre du projet de recherche :** L'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes en agriculture

**Mené par :** Phyllicia Nault, département d'ergothérapie, étudiante à la maîtrise en ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières

**Sous la direction de :** Lyne Desrosiers, département d'ergothérapie, Université du Québec à Trois-Rivières, Ph.D., erg., psychothérapeute

**Préambule**

Votre participation à la recherche, qui vise à mieux comprendre l'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes en agriculture, serait grandement appréciée. Cependant, avant d'accepter de participer à ce projet et de signer ce formulaire d'information et de consentement, veuillez prendre le temps de lire ce formulaire. Il vous aidera à comprendre ce qu'implique votre éventuelle participation à la recherche de sorte que vous puissiez prendre une décision éclairée à ce sujet.

Ce formulaire peut contenir des mots que vous ne comprenez pas. Nous vous invitons à poser toutes les questions que vous jugerez utiles au chercheur responsable de ce projet de recherche ou à un membre de son équipe de recherche. Sentez-vous libre de leur demander de vous expliquer tout mot ou renseignement qui n'est pas clair. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour lire et comprendre ce formulaire avant de prendre votre décision.

**Objectifs et résumé du projet de recherche**

L'objectif de ce projet de recherche est d'explorer la relation entre l'équilibre occupationnel des femmes en agriculture et leur bien-être. Les occupations sont toutes activités faites par des individus comme le travail, les loisirs et les soins personnels.

**Nature et durée de votre participation**

Votre participation à ce projet de recherche consiste à participer à une entrevue d'environ 90 minutes, ayant lieu dans un lieu à votre convenance assurant la confidentialité ou par Skype, portant sur vos occupations et votre bien-être. Les thèmes sensibles pouvant être abordés sont les difficultés pouvant être vécues en lien avec votre travail et votre état de bien-être.

**Risques et inconvénients**

Il n'y a pas de risque lié à votre participation à cette recherche. Il est possible que le fait de répondre aux questions qui vous sont posées suscite chez vous des sentiments désagréables. Si cela se produit, n'hésitez pas à en parler avec le chercheur. Celui-ci pourra vous guider vers une ressource en mesure de vous aider. Le seul inconvénient est le temps consacré à l'entrevue.

**Avantages ou bénéfices**

La contribution à l'avancement des connaissances au sujet du bien-être chez les femmes en agriculture est le seul bénéfice prévu à votre participation.

**Compensation ou incitatif**

Aucune compensation d'ordre monétaire n'est accordée.

**Confidentialité**

Les données recueillies par cette étude sont entièrement confidentielles et ne pourront en aucun cas mener à votre identification. Votre confidentialité sera assurée par l'utilisation de codes numériques (ex. : participante 1). Les résultats de la recherche, qui pourront être diffusés sous forme écrite (essai) et orale (présentation lors du colloque des finissantes en ergothérapie en décembre 2019), ne permettront pas d'identifier les participants.

Les données recueillies seront conservées dans une base de données protégée par un mot de passe. Les seules personnes qui y auront accès seront la chercheuse principale et la directrice de recherche. Toutes ces personnes ont signé un engagement à la confidentialité. Les données seront détruites en avril 2021 en effaçant le contenu de la base de données et ne seront pas utilisées à d'autres fins que celles décrites dans le présent document.

**Participation volontaire**

Votre participation à cette étude se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, de refuser de répondre à certaines questions ou de vous retirer en tout temps sans préjudice et sans avoir à fournir d'explications.

**Responsable de la recherche**

Pour obtenir de plus amples renseignements ou pour toute question concernant ce projet de recherche, vous pouvez communiquer avec Phyllicia Nault à l'adresse courriel suivante : [Phyllicia.Nault@uqtr.ca](mailto:Phyllicia.Nault@uqtr.ca).

**Surveillance des aspects éthique de la recherche**

Cette recherche est approuvée par le comité d'éthique de la recherche avec des êtres humains de l'Université du Québec à Trois-Rivières et un certificat portant le numéro CER-19-254-07.08 a été émis le 14 mars 2019.

Pour toute question ou plainte d'ordre éthique concernant cette recherche, vous devez communiquer avec la secrétaire du comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Trois-Rivières, par téléphone (819) 376-5011, poste 2129 ou par courrier électronique [CEREH@uqtr.ca](mailto:CEREH@uqtr.ca).

## CONSENTEMENT

### Engagement de la chercheuse ou du chercheur

Moi, Phyllicia Nault, m'engage à procéder à cette étude conformément à toutes les normes éthiques qui s'appliquent aux projets comportant la participation de sujets humains.

### Consentement du participant

Je, [nom du participant], confirme avoir lu et compris la lettre d'information au sujet du projet l'équilibre occupationnel et le bien-être des femmes en agriculture. J'ai bien saisi les conditions, les risques et les bienfaits éventuels de ma participation. On a répondu à toutes mes questions à mon entière satisfaction. J'ai disposé de suffisamment de temps pour réfléchir à ma décision de participer ou non à cette recherche. Je comprends que ma participation est entièrement volontaire et que je peux décider de me retirer en tout temps, sans aucun préjudice.

☐ Je consens à être enregistré/filmé.

### J'accepte donc librement de participer à ce projet de recherche

Participant:	Chercheur :
Signature :	Signature :
Nom :	Nom :
Date :	Date :

**ANNEXE C**  
**QUESTIONNAIRE EN LIGNE**

**PARTIE 1 : DONNÉES SOCIODÉMOGRAPHIQUES ET PROFESSIONNELLES**

**1. Êtes-vous un homme ou une femme? \***

- ☐ Homme
- ☐ Femme

**2. Quel âge avez-vous? (en année) \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**3. Dans quelle région du Québec demeurez-vous? \* Abitibi-Témiscamingue**

- ☐ Bas Saint-Laurent
- ☐ Capitale Nationale
- ☐ Centre-du-Québec
- ☐ Chaudière-Appalaches
- ☐ Côte-Nord
- ☐ Estrie
- ☐ Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
- ☐ Lanaudière
- ☐ Laurentides
- ☐ Laval
- ☐ Mauricie
- ☐ Montérégie
- ☐ Montréal
- ☐ Nord-du-Québec
- ☐ Outaouais
- ☐ Saguenay-Lac-Saint-Jean

**4. Êtes-vous en couple? \***

- ☐ Oui
- ☐ Non

**5. Avez-vous des enfants? \***

- ☐ Oui
- ☐ Non

**5.1. Si oui, combien d'enfants avez-vous pour chacune des catégories d'âges suivantes?**

Veillez inscrire le nombre d'enfants de 0 à 5 ans, 6 à 11 ans, 12 à 17 ans ainsi que 18 ans et plus.

Réponse : \_\_\_\_\_

**5.2. Si oui, combien d'heures par semaine vos enfants effectuent-ils des tâches pour l'exploitation agricole?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**6. Quel est le type de production de votre exploitation agricole? \***

- ☐ Production animale (ex. : laitière, bovine, porcine, ovine, avicole, etc.)
- ☐ Production végétale (ex. : céréalière, maraîchère, etc.)
- ☐ Production mixte (production animale et végétale)

**7. Quelles sont vos parts de l'exploitation agricole? \***

- ☐ 100% des parts, je suis la seule propriétaire
- ☐ Plus de 50% des parts, je suis la principale propriétaire
- ☐ 50% des parts
- ☐ Moins de 50% des parts
- ☐ 0% je suis la femme du propriétaire de l'exploitation agricole
- ☐ 0%, je suis la relève de l'exploitation agricole
- ☐ 0%, je suis employée de l'exploitation agricole

**8. Combien d'années d'expérience avez-vous en production agricole? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**9. Avez-vous des employés? \***

- ☐ Oui
- ☐ Non

**9.1. Si oui, combien d'employés avez-vous?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**9.2. Si oui, combien d'heures par semaine (au total) l'ensemble de vos employés contribuent-ils aux tâches de l'exploitation agricole (en excluant vos enfants)?**

Réponse : \_\_\_\_\_



## PARTIE 2 : ENGAGEMENT OCCUPATIONNEL

### Productivité

**10. Quelle proportion des heures accordées aux TÂCHES LIÉES À L'EXPLOITATION AGRICOLE est assumée par vous en moyenne chaque semaine ? (%) \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**10.1. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ces tâches? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**10.2. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces tâches? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**10.3. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces tâches? \***

	1	2	3	4	5	6	7	
Extrêmement insatisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extrêmement satisfaite

**11. Avez-vous un TRAVAIL À L'EXTÉRIEUR de l'exploitation agricole? \***

☐ Oui

☐ Non

**11.1. Si oui, quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ce travail?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**11.2. Si oui, quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ce travail?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**11.3 Si oui, quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ce travail?**

	1	2	3	4	5	6	7	
Extrêmement insatisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extrêmement satisfaite

**12. Faites-vous du BÉNÉVOLAT à l'extérieur de l'exploitation agricole? \***

☐ Oui

☐ Non

**12.1. Si oui, quel est le nombre d'heures par semaine consacrée au bénévolat?**

Réponse : \_\_\_\_\_



**15. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à votre SOMMEIL? \***

Réponse :

**15.1. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à votre sommeil? \***

Réponse :

**15.2. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans votre sommeil? \***

Extrêmement insatisfaite    1   2   3   4   5   6   7   Extrêmement satisfaite

**16. Quelle proportion des heures accordées aux TÂCHES LIÉES À LA PRÉPARATION DE REPAS est assumée par vous en moyenne chaque semaine ? (%) \***

Réponse :

**16.1. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ces tâches? \***

Réponse :

**16.2. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces tâches? \***

Réponse :

**16.3. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces tâches? \***

Extrêmement insatisfaite    1   2   3   4   5   6   7   Extrêmement satisfaite

**17. Quelle proportion des heures accordées aux TÂCHES LIÉES À LA LESSIVE est assumée par vous en moyenne chaque semaine ? (%) \***

Réponse :

**17.1. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ces tâches? \***

Réponse :

**17.2. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces tâches? \***

Réponse :

**17.3. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces tâches? \***

1 2 3 4 5 6 7

Extrêmement insatisfaite ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Extrêmement satisfaite

**18. Quelle proportion des heures accordées aux TÂCHES LIÉES À L'ENTRETIEN DE LA MAISON est assumée par vous en moyenne chaque semaine ? (%) \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**18.1. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ces tâches? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**18.2. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces tâches? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**18.3. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces tâches? \***

	1	2	3	4	5	6	7	
Extrêmement insatisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extrêmement satisfaite

**19. Recevez-vous des SOINS DE SANTÉ? \***

☐ Oui

☐ Non

**19.1. Si oui, quel est le nombre d'heures par semaine consacrée à ces soins?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**19.2. Si oui, quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces soins?**

Réponse : \_\_\_\_\_

**19.3 Si oui, quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces soins?**

	1	2	3	4	5	6	7	
Extrêmement insatisfaite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Extrêmement satisfaite

## Loisirs

**20. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée aux LOISIRS QUE VOUS PRATIQUEZ SEULE ? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**20.1. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces loisirs? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**20.2. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces loisirs? \***

1   2   3   4   5   6   7

Extrêmement insatisfaite   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   Extrêmement satisfaite

**21. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée aux LOISIRS DE COUPLE? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**21.1. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces loisirs? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**21.2. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces loisirs? \***

1   2   3   4   5   6   7

Extrêmement insatisfaite   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   Extrêmement satisfaite

**22. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée aux LOISIRS FAMILIAUX? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**22.1. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces loisirs? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**22.2. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces loisirs? \***

1   2   3   4   5   6   7

Extrêmement insatisfaite   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   ☐   Extrêmement satisfaite

**23. Quel est le nombre d'heures par semaine consacrée aux LOISIRS SOCIAUX (ceux excluant votre famille)? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**23.1. Quel est le nombre d'heures par semaine souhaiteriez-vous idéalement consacrer à ces loisirs? \***

Réponse : \_\_\_\_\_

**23.2. Quelle est votre satisfaction par rapport à votre engagement dans ces loisirs? \***

1 2 3 4 5 6 7

Extrêmement insatisfaite ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Extrêmement satisfaite



- q. Je trouve difficile de concilier mon horaire de travail, lié à l'exploitation agricole, avec l'horaire de mes amis... \*

0	1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- r. Je trouve difficile de vivre loin de la ville... \*

[illegible]

## PARTIE 3 : BIEN-ÊTRE SUBJECTIF

(Échelle de satisfaction de vie par Marc R. Blais, Robert J. Vallerand, Luc G. Pelletier et Nathalie M. Brière (1989))

Pour chacun des énoncés suivants, sélectionnez le chiffre qui correspond le mieux à ton degré d'accord ou de désaccord.

## SATISFACTION DANS MA VIE EN GÉNÉRAL

25. En général, ma vie correspond de près à mes idéaux. \*

1    2    3    4    5    6    7

Fortement en désaccord    ○    ○    ○    ○    ○    ○    ○    Fortement en accord

Fortement en désaccord

Fortement en accord

26. Mes conditions de vie sont excellentes. \*

1 2 3 4 5 6 7

Fortement en désaccord Fortement en accord

Fortement en désaccord

Fortement en accord

27. Je suis satisfaite de ma vie. \*

1    2    3    4    5    6    7

Fortement en désaccord     ○   ○   ○   ○   ○   ○   ○     Fortement en accord

Fortement en désaccord

Fortement en accord

28. Jusqu'à maintenant, j'ai obtenu les choses importantes que je voulais de la vie. \*

Fortement en désaccord    1   2   3   4   5   6   7   Fortement en accord

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fortement en désaccord

Fortement en accord

29. Si je pouvais recommencer ma vie, je n'y changerais presque rien. \*

Fortement en désaccord    1   2   3   4   5   6   7   Fortement en accord

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Fortement en désaccord

Fortement en accord



## **ANNEXE D**

### **CANEVAS D'ENTREVUE SEMI-STRUCTURÉE**

#### **PARTIE 1. QUESTION D'ENTRÉE EN MATIÈRE**

Comment décrivez-vous votre rôle sur l'exploitation agricole?

Pouvez-vous décrire ce qui vous plaît de votre vie sur l'exploitation agricole?

Pouvez-vous décrire ce qui vous plaît moins de votre vie sur l'exploitation agricole?

#### **PARTIE 2. ÉQUILIBRE OCCUPATIONNEL**

Comment décrivez-vous les tâches que vous avez à accomplir sur l'exploitation agricole?

- Comment percevez-vous ces responsabilités? Comment décrivez-vous la charge de travail que vous avez à accomplir? Pourquoi?
- Est-ce que cela affecte votre sommeil?
- Quelles sont les autres tâches que vous avez à effectuer dans votre quotidien?
- Les écrits scientifiques décrivent la double/triple tâche souvent vécus par les femmes. Vivez-vous ce phénomène? Pourquoi/Comment?
- Est-ce qu'avoir de jeunes enfants influencent la réalisation de vos tâches (plus difficiles)?

Quelles sont les activités de loisirs personnels, sociaux, de couple et familiaux que vous effectuez?

- Le temps accordé à ces activités est-il adéquat selon vous? Pourquoi?

Comment la répartition des tâches a-t-elle été déterminée?

Y a-t-il des éléments liés du mode de vie en agriculture qui vous empêche de faire des d'activités aussi souvent que vous le voulez? Quels sont-ils?

Y a-t-il des éléments liés au fait d'être une femme qui vous empêche de faire l'ensemble de vos activités tel que vous le voudriez? (ex. : menstruation et grossesse). Quels sont-ils? Quels sont leurs impacts?

#### **PARTIE 3. BIEN-ÊTRE**

Comment évaluez-vous votre bien-être?

- Qu'est-ce qui augmente votre qualité de vie? Qu'est-ce qui l'affecte?